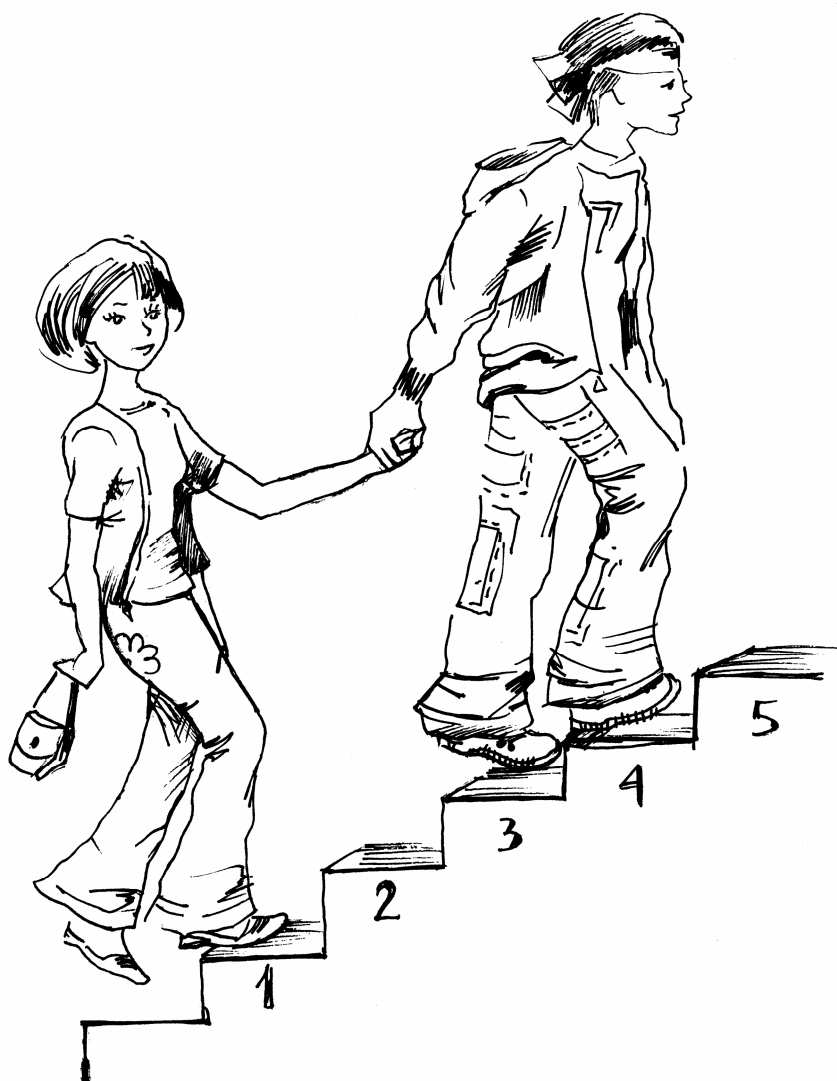


Программа «Мы Сами»

Часть I
(первый год обучения)



**Программа повышения социальной компетентности
воспитанников образовательных учреждений – детей-сирот
и детей, оставшихся без попечения родителей**

Программа «Мы Сами»

Часть I (первый год обучения)

Глава I	Мотивационный блок
Глава II	Личностный блок
Глава III	Коммуникативный блок
Глава IV	Взросление
Мир, в котором я живу	Семья
	Досуг



Москва, 2006 г.

Научный руководитель - доктор психологических наук, Галина Владимировна Семья

Авторский коллектив: Владимирова Н.В., Коблик Е.Г., Делакова Н.В.,
Шаповалова Л.А, Нониева Е.Б., Шашкин С.А.,
Лисовская И.М., Данилов Р.М.

Авторы выражают благодарность д.п.н. Семья Г.В., к.п.н. Шмидт В.Р.

«Мы Сами» - программа повышения социальной компетентности воспитанников образовательных учреждений – детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Программа включает 64 сценария занятий, призванных поэтапно формировать у воспитанников, которым осталось 1-2 года до выпуска, социальную компетентность, что позволит снизить риск дезадаптации при первых шагах вхождения в самостоятельную жизнь. Ключевым моментом программы являются тетради для воспитанников по темам, дополнительная информация для ведущего (рекомендации психологов, педагогов), методическое обеспечение программы (книги), наглядные пособия, которые помогут ведущему подготовиться к занятиям.

Программа предназначена для педагогов, педагогов-психологов, специалистов образовательных учреждений, прошедших специальные курсы.

При составлении пособия использовались материалы д.п.н. Семья Г.В., д.п.н. Прихожан А.М., к.п.н. Толстых Н.Н., д.п.н. Бaeвой И.Р., к.п.н. Кривцовой С.В., к.п.н., Мухаматулиной Е.А., к.п.н. Шмидт В.Р., авторского коллектива Корчаковского центра молодежных программ «Реальный путь», Санкт-Петербург.

Верстка Шинкарев Д.Б., Делакова Н.В.

По вопросам обучения по программе обращайтесь в Благотворительный фонд поддержки женщин и детей «Женщины и дети прежде всего».

129347, Москва, ул. Ротерта, 4, стр.5

тел. 182-12-74, тел./факс 182-67-94

e-mail: mail@womenchildrenfirst.org

www.womenchildrenfirst.org



This project is funded
by the European Union



Project financed by
Bristol Myers Squibb



This project created by
Women Children First



This project is supported
by Miramed Institute

© 2006. Все права защищены. БФ «Женщины и дети прежде всего» и МираМед Институт, Москва. Эта рабочая тетрадь опубликована и является собственностью БФ «Женщины и дети прежде всего» и МираМед Института, Москва. Это издание не может быть воспроизведено любым способом без письменного разрешения БФ «Женщины и дети прежде всего» и МираМед Института, Москва.

Рецензия
на программу повышения социальной компетентности воспитанников
интернатов и детских домов «Мы сами» авторского коллектива Фонда
«Женщины и дети прежде всего», научный руководитель д.психол.н., проф.
Семья Г.В.

Программа «Мы сами» представляет собой коррекционно-развивающую программу, направленную на развитие психосоциальной компетентности воспитанников интернатов и детских домов.

Программа предназначена для подростков 14-16 лет, которым осталось до выпуска 1 - 2 года. При реализации программы в течение одного года занятия в группе проводятся два раза в неделю и в течение двух лет - один раз в неделю. Программа может быть использована как психологами, так и педагогами, воспитателями интернатов и детских домов при подготовке воспитанников к самостоятельной жизни.

Целью программы является содействие в повышении социальной компетенции воспитанников, способствующих их успешной адаптации в обществе через овладение социально-психологическими знаниями и формирование основных жизненных навыков, необходимых для самостоятельной жизни.

Данная цель реализуется через:

- развитие способности понимать самого себя и других людей, их взаимоотношения, прогнозировать межличностные ситуации и свое поведение в них;
- формирование социальных навыков самостоятельного проживания (как устроиться на работу, как получить медицинскую помощь, как оплатить квартиру, как продолжить образование и т. д.);
- формирование навыков взаимодействия с разными социальными группами и институтами (семьей, медицинскими и образовательными учреждениями, ЖЭК, и др.).

Достоинством данной программы является достаточно полное и обоснованное, логически построенное содержание программы, опора на интерактивные формы работы, использование потенциала группы, осмысление реального опыта участников через практические занятия. Используемые упражнения и задания адекватны поставленным целям, соответствуют возрасту воспитанников, учитывают социально-психологические особенности воспитания детей в условиях интерната.

Разработанные материалы (сценарии занятий для педагогов, рабочие тетради для подростков,) доступны и наглядны, удобны для ведущего. Несомненным достоинством программы является разработанная методика проведения занятий, в частности регулярные итоговые занятия ведущего совместно с участниками, использование элементов диагностики, которая позволяет дополнительно включить рефлексивные компоненты сознания, что способствует целостному восприятию и осмыслению пройденного.

Содержательная часть программы опирается на обширный список современной литературы по данной тематике.

Реализация программы позволит актуализировать стремление к развитию коммуникативных навыков, умению пользоваться справочной литературой, взаимодействовать с различными структурами, социальному взрослению и нравственной зрелости.

Программа может быть рекомендована к внедрению в интернатных учреждениях, детских домах.



Е.Н. Богданов

Заслуженный деятель науки РФ,
академик РАЕН, д.психологических наук
проректор по учебной работе Столичного гуманитарного института

*Подпись Е.Н. Богданова заверено
пол. ректора по кадр. А.С. Шубкина Н.В.*

Дорогой ведущий!!!

Вам предстоит вести интересные, простые и, вместе с тем, достаточно непростые занятия с воспитанниками, посвященные повышению их социальной компетентности. Для того, чтобы, выйдя из интерната или детского дома, они могли жить и общаться с окружающими их людьми, чтобы они знали, как устроено общество, в котором им предстоит жить, работать, создавать семью, растить детей. Это непростая задача.

Мы предлагаем Вам программу, которая позволит помочь воспитанникам адаптироваться в мире, построить хорошие отношения с самими собой, сверстниками, помогающими взрослыми (воспитателями, педагогами). Мы очень на это надеемся.

Чтобы у нас все получилось, необходимо, конечно, обладать кое-какими навыками преподавания. Но самое главное – это Ваше желание работать!

Методические материалы: «Тетрадь для ведущего», представленная в виде сценария, «Тетрадь участника» и тематическое планирование Вам в этом помогут.

Однако Вам необходимо понимать, что это не простой урок - это занятие, где Вам предстоит общаться с участниками, используя необычные формы и техники работы: ролевые игры, дискуссии, моделирование образцов поведения, методические истории и притчи. Важно и место проведения занятия. Занятие проводится в отдельном помещении. Все участники сидят в кругу. Только так все могут смотреть в глаза друг другу и при этом учиться не бояться делиться с окружающими своими мыслями и чувствами.

Важна и структура занятий. Привыкание к ней учащихся помогает им войти в новую деятельность и сформировать соответствующие ожидания. Каждое занятие начинается ритуалом приветствия и завершается ритуалом прощания. Группа сама может выбрать ритуал приветствия и прощания. Пример: начиная занятие, участники произносят любое приветствие, или показывают направлением больших пальцев вниз или вверх, какое у них сегодня настроение. Возможны и Ваши варианты. Важно, чтобы этот ритуал всегда выдерживался. Ритуал завершения занятия: Вы подведете с участниками итог, а затем завершите занятие каким-либо упражнением. Пример: упражнение «Спасибо за проведенное занятие» или «Аплодисменты» (см. Приложение 1).

Эти процедуры сплавляют детей, создают атмосферу группового доверия и принятия.

Вводная часть (разминка) включает упражнения, которые помогают ребятам настроиться на работу, повышают уровень их активности и способствуют групповой сплоченности.

Обсуждение домашнего задания проводится после (вместо) разминки и способствует закреплению пройденного материала.

Основная часть занятия включает в себя упражнения, игры, приемы, направленные на решение основных задач программы, работу со словарем.

Обсуждение итогов занятия (рефлексия) – обязательный этап и предполагает эмоциональную и смысловую оценку содержания занятия в ходе заключительного обсуждения.

Два первых занятия, с которых Вам предстоит начать программу, так же важны. Это мотивационные занятия. Они помогут Вам мотивировать воспитанников к участию в программе, поближе познакомиться. Безусловно, Ваша работа будет более легкой и эффективной, если все придут добровольно, если администрация и педагогический коллектив будут информированы о Вашей работе и поддержат Вас в этом начинании.

На занятиях, посвященных мотивации, необходимо подумать, каким образом Вам лучше общаться с участниками для того, чтобы создать непринужденную безопасную атмосферу. Участники должны чувствовать поддержку окружающих, доверять, желать продолжать участие в программе. Это не такое простое дело.

Вероятно, Вам потребуется много усилий, чтобы сплотить группу, чтобы ответы и вопросы участников были откровенны. Только тогда можно говорить об эффективности и «полезности» тех занятий, которые Вам предстоит вести.

Важное дело - вести занятия! Конечно, в этом Вам помогут разработанные нами методические рекомендации. Но! Кто лучше, чем Вы, знает, что и как делать? Ведь только Вы знаете особенности детей, их потребности, которые вместе с Вами будут участниками программы. Только Вы в праве выбирать лучшее, что, по вашему мнению, полезно.

Кроме того, мы надеемся на Вашу помощь и отзывы, учитывая Ваш богатый личный опыт работы с детьми-сиротами. Помните: Вы – главный эксперт в практической работе с детьми!

Успехов Вам!!!

Литература для дополнительного чтения

1. Боулби Джон «Привязанность». Пер. с англ. / Общ. Ред. Г.В. Бурменской. – М.:Гардарики, 2003.
2. Грецов А. «Практическая психология для мальчиков, или будь сильным и успешным». СПб.: «Питер» ,2005.
3. Грецов А. «Практическая психология для девочек, или будь сильным и успешным». СПб.: «Питер» ,2005.
4. «Восстановительные процедуры и технологии в профилактике социального сиротства». Под ред. Дугарской Т.А. - М.:МОО Общественный центр «Судебно-правовая реформа», 2002.
5. «Воспитание трудного ребёнка. Дети с девиантным поведением». Под ред. Рожкова М.И. Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», М., 2001.
6. «Диагностика и коррекция нарушений социальной адаптации подростков». Редакционно-издательский центр Консорциума «Социальное здоровье России».
7. Добрович А.Б. «Воспитателю о психологии и психогигиене общения». - М.: Просвещение, 1987.
8. Евтихов О.В. «Практика психологического тренинга 2». – СПб.: Издательство «Речь», 2004.
9. Забродин Н., Попова М. «Психология в школе». Учебно-методическое пособие для учителей. М., 1994.
- 10.Каппони В.,Новак Т. «Как делать всё по-своему, или Ассертивность—в жизнь». Пер. с чешского (Серия «Искусство быть») СПб. Издательство «Питер», 1995.
- 11.Коротаева Е. В. «Хочу, могу, умею!». Обучение, погруженное в общение. – М.: «КСП», Институт психологии РАН, 1997.
- 12.Кривцова С.В. Тренинг «Учитель и проблемы дисциплины» (практическое руководство для школьного психолога), М., Генезис,1997.
- 13.Кривцова С.В., Мухаматулина Е. «Воспитание: наука хороших привычек». М.: «Глобус»,1996.
- 14.Куница В.Н. «Восприятие подростками других людей и себя» — Л.,1972.
- 15.Лакейн А. «Искусство успевать». М.; Агенство «Фаир»,1996.
- 16.Левис Ш. «Ребёнок и стресс». СПб.: «Питер», 1997.
- 17.Макшанов С.И., Хрящева Н.Ю., Сидоренко Е.В. «Психогимнастика в тренинге». Каталог в двух частях. СПб., 1993.
- 18.Микляева А. В. «Я – подросток. Встречи с самим собой». Программа уроков психологии. (8 класс.) Часть 2; «Я – подросток. Я среди других людей». Программа уроков психологии(9 класс.) Часть 3. СПб.: Издательство «Речь», 2003.

- 19.Морозова Е.И. «Проблемные дети и дети сироты». Советы воспитателям и опекунам. «Издательство НЦ ЭНАС» М.,2002.
- 20.Мудрик А.В. «Общение школьников».- М., Знание, 1987.
- 21.Мудрик А. В. «Роль социального окружения в формировании личности подростка».- М., Знание, 1979.
- 22.Нейдхарт Д. «Властелин эмоций». Питер, С - П., 1997.
- 23.Орлов Ю.М. «Самопознание и самовоспитание характера».- М.,1987.
- 24.Пезешкиан Х. «Основы позитивной психотерапии». – Архангельск, 1989.
- 25.Пергаменщик Л.А. «Список Робинзона». Ильин В.П., Минск, 1996.
- 26.Прихожан А.М. «Психокоррекционная работа с тревожными детьми». – В сб. Активные методы в работе школьного психолога. Сборник научных трудов под редакцией Дубровиной И.В. , Киров: Эниом, 1991.
- 27.Прихожан А.М. Толстых Н.Н. «Психология сиротства». 2-е издание. «Питер», 2005.
- 28.Проведение обучающих семинаров-тренингов по наркомании и ВИЧ / СПИДу. (Руководство для сотрудников интернатов и детских домов); Москва, 2002.
- 29.«Психологические тесты для всех». Злата Королёва – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004.
- 30.Рейнхард Л. «Трансформация». – М.,1994.
- 31.Ремшмидт Х. «Подростковый и юношеский возраст». Проблемы становления личности.- М., Мир, 1994.
- 32.Романова Е.С. «99 популярных профессий. Психологический анализ и профессиограммы». 2-е изд. СПб.: Питер, 2004.
- 33.Ромек В.Г. «Тренинг уверенности в межличностных отношениях». СПб.: Речь, 2003.
- 34.Рубен Давид Гонсалес Гальего «Белое на чёрном». – СПб.: ООО Издательство « Лимбус Пресс», 2004.
- 35.Рудестам К. «Групповая психотерапия». Психокоррекционные группы: теория и практика. Пер. с англ. Общ. Ред. Петровской Л.А. – М., Прогресс, 1996.
- 36.«Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы», под редакцией И.В. Дубровиной, Москва 1995.
- 37.«Саморазрушающее поведение у подростков», сборник научных трудов, Ленинград 1991.
- 38.Селье Г. «Стресс без дистресса». Рига, «Виеда», 1992.
- 39.Семенюк Л.С. «Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции». – М., Издательство «Институт практической психологии», Воронеж, НПО Модек, 1996.

40. Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Хажилина И.И., Видерман Н.С. Профилактика наркомании у подростков: От теории к практике. М.: Генезис, 2001.
41. Соловов А.В. «Навыки жизни». Программа ранней профилактики химической зависимости для детей 9 – 12 лет. Научно-методический центр «Диагностика. Адаптация. Развитие» Москва 2000.
42. Толстых Н.Н. «Программа развития временной перспективы и способности к целеполаганию для учащихся 15-17 лет». В кн.: Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. М.: Академия, 1995.
43. Толстых Н.Н. «Психологическая технология развития временной перспективы и личностной организации времени». В сб.: Активные методы в работе школьного психолога. Сборник научных трудов под редакцией Дубровиной И.В., Киров: Эниом, 1991.
44. «Тренинг развития жизненных целей». Под редакцией Трошихиной Е.Г. СПб.: Речь, 2003.
45. «Тренинг жизненных навыков для подростков с трудностями социальной адаптации». Под ред. Шадуры А.Ф. СПб., 2005.
46. Фонтана «Как справиться со стрессом». М.: «Педагогика-пресс», 1995.
47. Фопель К. «Энергия паузы». Психологические и упражнения. Пер. с нем. М.: «Генезис», 2004.
48. Фопель К. «Психологические группы». Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие. Пер. с нем. М.: «Генезис», 1999.
49. Фопель К. «Сплочённость и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения». Пер. с нем. М.: «Генезис», 2003.
50. Фопель К. «Создание команды. Психологические игры и упражнения». «Генезис», 2003.
51. Фопель К. «Как научить детей сотрудничать?» Практическое пособие для педагогов и школьных психологов. Часть 1. Агрессия и гнев. Достижение успеха. Повышение самоуважения. Сотрудничество со сверстниками. Решение проблем и конфликтов. Часть 2. Расслабление. Любознательность. Навыки учения. Общение. Умение ладить с другими. Часть 3. Умение слушать других. Фантазия. Доверие к людям. Сочувствие. Развитие внутренней компетентности. Часть 4. Принадлежность к группе. Умение вступать в контакт. Чувственное восприятие. Дружелюбие. Самооценка. Пер. с нем. М.: «Генезис», 1998.
52. Фурманов И.А. «Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция» – Минск: Ильин В.П., 1996.
53. Цукерман Г.А., Мастеров Б.М. «Психология саморазвития», Москва, Интерпракс, 1995.
54. Шрайнер К. «Как снять стресс: 30 способов улучшить своё самочувствие за 3 минуты». М. Изд. группа «Прогресс»; Университет, 1993.

Тематическое планирование занятий по программе «Мы Сами» 1 год обучения.

Глава I. Мотивационный блок			
№	Тема	Цели и задачи	Тестирование
1	Знакомство	Формировать мотивацию на участие в занятиях. Выработать правила группы. Узнать ожидания участников от занятий. Познакомить с программой работы. Дать возможность участникам почувствовать себя безопасно и комфортно в группе.	Опросник ожиданий от программы
2	Мое пространство	Формировать мотивацию на участие в программе «Мы Сами». Дать возможность участникам почувствовать себя безопасно и комфортно в группе. Актуализировать опыт отношений с другими людьми и представления об свободе выбора, об ответственности за свой выбор, отношениях с другими.	Методика «Дерево» Тематический опросник
Глава II. Личностный блок			
1	Представление о себе	Расширять представления о себе, своих особенностях, формировать способность понимать себя и других.	Тест «Ладонка». Карта наблюдений социальной адаптации.
2	Мой внутренний мир	Дать представление о мире внутренних переживаний, ориентировать на исследование своего внутреннего мира.	Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн
3	Ценности личности	Дать представление о личностных ценностях, об уникальности каждого человека.	
4	Мои ресурсы	Учить осознавать собственные ресурсы. Познакомить с разнообразием ресурсов личности, которые способствуют социальной адаптации. Исследовать собственные ресурсы.	
5	Я глазами других	Способствовать формированию адекватной самооценки. Формировать представление о различных социальных ролях.	
6	Мои документы	Познакомить с основными документами гражданина, проживающего на территории РФ, с их предназначением, правилами получения и хранения.	

Глава III. Коммуникативный блок			
№	Тема	Цели и задачи	Тестирование
1	Как мы общаемся без слов	Формировать навыки эффективного общения (невербального).	
2	Как мы разговариваем	Формировать навыки эффективного общения (вербального), создать условия для формулирования участниками правил эффективного общения.	
3	Барьеры в общении. Манипуляции	Дать представление о коммуникативных барьерах, совершенствовать навыки их преодоления. Познакомить с формами манипуляций в общении.	
4	Что такое уверенное поведение	Дать представление об уверенном поведении. Совершенствовать навыки уверенного поведения в общении.	
5	Дружба	Формировать представление о сети социальной поддержки. Формировать навыки дружеских отношений.	
6	Взрослые и подростки	Развивать способность строить доверительные отношения с помогающими взрослыми.	
7	Конфликты и как им противостоять	Дать представление о роли конфликтов в отношениях. Формировать навыки бесконфликтного общения.	
8	Стресс и как им управлять	Познакомить с понятием стресса и формировать позитивное отношение к нему. Формировать навыки распознавания стрессового состояния у себя и другого.	
9	Я управляю стрессом	Познакомить со способами преодоления стресса, способствовать осознанию личных ресурсов. Формировать навыки преодоления стресса.	Тест «Индикатор стратегий преодоления стресса» Д.Амирхан
10	Толерантность	Познакомить с понятием «толерантность». Способствовать осознанию собственной уникальности и уникальности другого. Учить терпимо относиться друг к другу	
11	Я и другие	Проверить и закрепить знания и умения по темам личностного и коммуникативного блоков.	Методика «Дерево»

Глава IV. Мир, в котором я живу

Взросление

№	Тема	Цели и задачи	Тестирование
1	<i>Взросление</i>	Расширить представление о взрослении как балансе возможностей и ответственности. Актуализировать личный опыт участников. Информировать о разной степени юридической ответственности в соответствии с Гражданским Кодексом РФ.	
2	<i>Два мира</i>	Расширить представления о гендерных ролях. Помочь в осознании потребностей, как своих, так и противоположного пола. Формировать навыки общения.	
3	<i>Непростые ситуации</i>	Формировать ответственное отношение к жизни на примере «непростых ситуаций». Формировать навык асертивного поведения в межличностном взаимодействии. Познакомить с некоторыми законами, определяющими права и ответственность участников «непростых ситуаций».	
4	<i>Мой выбор</i>	Актуализировать опыт межличностных отношений. Помочь осознать и принять чувства, связанные с взрослением. Формировать навык асертивного поведения, противостояния манипуляциям в межличностных отношениях.	Контроль знаний

Семья

1	<i>Откуда я родом?</i>	Помочь осознать и принять свой опыт проживания в семье. Дать возможность участникам принять прошлое, осознать настоящее и задуматься о будущем.	
2	<i>Зачем нужна семья?</i>	Помочь осознать значение семьи в жизни человека. Дать возможность на примерах осознать, что семейная история зависит от того, насколько активно человек решает свою судьбу. Дать возможность представить себя в воображаемом семейном будущем.	
3	<i>Родня?</i>	Дать представление о том, что за стенами интерната или детского дома люди живут по определенным нормам и правилами. Формировать представление о браке и семье, о нормах и правилах (моральном кодексе), по которым живет семья. Познакомить с законами, определяющими жизнь семьи в обществе, с Семейным кодексом РФ.	
4	<i>Быть ли отцом (матерью)?</i>	Дать возможность позитивного принятия будущего. Способствовать формированию представления о правах и обязанностях родителей, об ответственности родителей за воспитание детей. Познакомить с законами, охраняющими права детей. Помочь позитивно представить собственное будущее. Способствовать осознанию важности предстоящей роли родителя. Отработать навык асертивного поведения. Познакомить на примерах с Конвенцией о правах ребенка, Семейным кодексом.	

5	<i>Можно ли жить без ссор и скандалов?</i>	Дать возможность осознать, что конфликты возникают там, где нет доверия и согласия между людьми. На примерах из жизни дать представление о конфликтных ситуациях, которые могут возникать в семье, о том как их решать. Формирование навыков бесконфликтного взаимодействия.	
6	<i>Секреты семейного счастья</i>	Дать возможность позитивного восприятия своего будущего. Формировать позитивный образ семьи в жизни человека. Формировать навык асертивного поведения.	Контроль знаний
	Досуг		
1	<i>Мой досуг</i>	Актуализировать опыт проведения свободного времени. Расширить представление о различных способах проведения досуга, формировать сознательное отношение к планированию своего свободного времени.	
2	<i>Праздник</i>	Расширить представление о способах проведения досуга. Моделирование поведения в ситуациях, связанных с организацией свободного времени, с оказанием эмоциональной поддержки, умением просить и давать эту поддержку окружающим. Формировать навыки общения в ситуациях свободного выбора.	
3	<i>Практикум</i>	Формировать умения планировать и проводить досуг.	Контроль знаний

программа повышения социальной компетентности
«Мы Сами»

Глава I

**Мотивационный
блок**

«Мотивационный блок»

Занятие № 1. «Знакомство»

Этап	Содержание	Время	Оборудование
Вводная часть	Вводные слова ведущего Упражнение «Знакомство» Упражнение «Городок»	5 мин 10 мин 10 мин	
Основная часть	Заполнение опросника «Ожидания» Беседа о необходимости соблюдать правила групповой работы. Выработка и принятие правил группы. Разминка «Имя и качество» Выработка и принятие ритуалов приветствия и окончания занятий.	5 мин 20 мин 5 мин 20 мин	Лист бумаги формата А4 для записи, фломастеры. Тетрадь участника, бланки опросника «Ожидания»
Заключительная часть	Подведение итогов участниками Подведение итогов ведущим	10 мин	
Ритуал завершения		5 мин	

Цель: формировать мотивацию на участие в занятиях.

Задачи:

- выработать правила группы;
- узнать ожидания участников от занятий;
- познакомить с программой работы;
- дать возможность участникам почувствовать себя безопасно и комфортно в группе.

Ведущему!

Мотивационный блок открывает программу, поэтому в начале занятий для ведущего важными являются задачи формирования сплоченности группы, выработки групповых правил, мотивирования на занятия, знакомство с личностными особенностями подростков. Это происходит непосредственно в процессе знакомства участников группы со своими особенностями в отношениях с другими, что составляет основную специфику и трудность проведения первых двух занятий.

Вводная часть.

Вводные слова ведущего.

«Познавая мир, познавая себя в окружающем мире, человек в ранней юности неизбежно сталкивается с целым рядом вопросов. Например, с такими: «Кто же я сам в этом мире?», «Какое мое место в нем?», «Как относится ко мне мир?», «Как я сам отношусь к этому миру?». Поиски в ранней юности (и не только в это время) ответов на данные и подобные им вопросы можно назвать сущностью самоопределения в мире.

Но что в данном случае понимать под миром? Ведь в обыденной речи мы говорим «мир» и подразумеваем всю планету, все, что нас окружает. И, естественно, на любых этапах жизни человек стремится занять в той или иной степени свое место в мире (или выяснить, какое место он уже занял).

Но есть та сфера в мире, познать которую стремятся все. Та сфера, найти свое место в которой важно для каждого. Это - сфера взаимоотношений с самим собой, с окружающими людьми.

Итак, в возрасте 14-17 лет определить свое место в мире – значит, в первую очередь, определить свои отношения с самим собой и с окружающими людьми: сверстниками, родителями и другими взрослыми.

Таким образом, участие может, прежде всего, помочь каждому из вас осознать свои взаимоотношения с миром, разобраться в волнующих вас вопросах; понять себя, выстроить отношения с другими людьми. Занятия помогут научиться общаться, научиться разрешать конфликты, строить свою жизнь так, чтобы желания превращались в реальность. Это возможно. Ведь кто-то так и живет. Почему? Вероятно, он что-то знает и умеет, чему предстоит научиться и нам.

Итак: участие позволит вам познать самих себя, и, в конечном итоге, влиять на собственную жизнь».

Упражнение «Знакомство»

Цель: способствовать преодолению барьеров, мышечных зажимов и снятию напряжения.

Ведущий: «Встаньте в круг. Сейчас каждый из вас, по кругу, шагнет вперед и сделает какое-то движение или встанет в какую-либо позу, то есть представит так себя и скажет свое имя. После этого все мы побудем этим человеком и на счет: раз, два, три! - все вместе повторим его имя и движение».

Упражнение «Городок»

Цель: способствовать преодолению барьеров, мышечных зажимов и снятию напряжения.

Участники стоят посередине комнаты.

Ведущий: «Сейчас мы будем изображать группу туристов, которая приехала в маленький городок и хочет поближе узнать местных жителей. Для этого мы стараемся соблюдать их обычаи: ровно в полдень все приходят на центральную площадь и, услышав удары колокола, приветствуют друг друга разными способами».

1. Когда они слышат один удар колокола, каждый подходит к партнеру и прикасается к его локтю своим локтем;
2. Когда слышат два удара, каждый трогает правой рукой левое ухо партнера;
3. Когда слышат третий удар колокола, они три раза прикасаются лбами».

(Ударом колокола может быть хлопок в ладоши, который делает тренер).

Тренер подает сигналы в любом порядке, после четырех пяти приветствий тренер просит участников посмотреть внимательно и убедиться, что они поприветствовали всех.

Ведущему!

Можно использовать любое другое упражнение на снятие напряжения.

Основная часть

Участникам предлагается подумать, что бы они хотели узнать о себе, других, о чем-то новом и интересном, о том, почему одни люди счастливы, а другие - не очень, почему кому-то везет, а кому-то - не очень и пр. Именно этому будут посвящены предстоящие занятия.

Участникам предлагается высказать свои ожидания или пожелания относительно тем предстоящих занятий и заполнить **опросник «ОЖИДАНИЯ»**.

Обобщая пожелания участников, ведущий сообщает, что предполагается обсуждать вопросы, которые всегда волновали юношей и девушек на пороге взрослой жизни: цель и смысл жизни, свобода и ответственность, эмоции и чувства, желания и потребности, любовь и дружба и т.п. Необходимо обратить внимание участников, что круг предлагаемых тем зачастую носит личный и даже интимный характер, обсуждать их непросто. Поэтому тем более необходимо заранее договориться о правилах, которые будут соблюдаться на тренинге.

Беседа о необходимости соблюдать правила групповой работы.

Ведущий задает вопрос: что необходимо собравшимся вместе очень разным людям для успешности их совместной работы. Подводя итоги обсуждения, ведущий побуждает участников подумать о необходимости соблюдать определенные правила. Человек давно понял, что любая деятельность, особенно коллективная, нуждается в правилах. Поэтому за всю историю своего существования люди выработали огромное количество законов, инструкций и правил. Любая область человеческой деятельности имеет свои правила. Понадобятся они и для предстоящей работы группы.

Выработка и принятие правил группового взаимодействия

Прежде, чем участники приступят к обсуждению и выработке групповых правил, ведущий предлагает подумать, чего хотелось бы избежать во время занятий.

Например, неприятно, когда тебя перебивают; когда не уважают твоё мнение; допускают грубые или насмешливые высказывания; когда ты не имеешь возможности отказаться говорить на некоторые темы; когда то, о чем ты рассказал на занятии, становится предметом обсуждения за твоей спиной, превращается в сплетню и т.п. Далее участники высказывают свои соображения, как можно было бы этого избежать. На основе этого вырабатываются групповые правила. Они могут быть следующими.

Пример правил работы в группе

ИСКРЕННОСТЬ В ОБЩЕНИИ

В группе не стоит лицемерить и лгать. Группа – это место, где вы можете рассказать о том, что вас действительно волнует и интересует, обсуждать такие проблемы, которые до момента участия в группе по каким-либо причинам не обсуждали. Если вы не готовы быть искренним в обсуждении какого-то вопроса – лучше промолчать.

ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ УЧАСТИЕ В РАБОТЕ ГРУППЫ В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО ВРЕМЕНИ

Этот принцип вводится в связи с тем, что ваши мысли и чувства очень значимы для других членов группы. Ваше отсутствие может привести к нарушению внутригрупповых отношений, к тому, что у других не будет возможности услышать ваше мнение по обсуждаемому вопросу.

НЕВЫНЕСЕНИЕ ОБСУЖДАЕМЫХ ПРОБЛЕМ ЗА ПРЕДЕЛЫ ГРУППЫ

Все, что говорится здесь, должно остаться между нами. Это – одно из этических оснований нашей группы. Не стоит обсуждать чьи-то проблемы с людьми, не участвующими в тренинге, а также с членами группы вне тренинга. Лучше это делать непосредственно на занятии.

ПРАВО КАЖДОГО ЧЛЕНА ГРУППЫ СКАЗАТЬ «СТОП» - ПРЕКРАТИТЬ ОБСУЖДЕНИЕ ЕГО ПРОБЛЕМЫ

Если вы чувствуете, что еще не готовы быть искренними в обсуждении вопросов, касающихся лично вас, или понимаете, что то или иное упражнение может нанести вам психологическую травму – воспользуйтесь этим принципом.

КАЖДЫЙ УЧАСТНИК ГОВОРИТ ЗА СЕБЯ, ОТ СВОЕГО ИМЕНИ

Не стоит уходить от обсуждения и допускать рассуждения типа: «все так думают», «большинство так считает». Попробуйте строить свои рассуждения примерно так: «я думаю...», «я чувствую...», «мне кажется...»

НЕ КРИТИКОВАТЬ И ПРИЗНАВАТЬ ПРАВО КАЖДОГО НА ВЫСКАЗЫВАНИЕ СВОЕГО МНЕНИЯ

Нас достаточно критикуют и оценивают в жизни. Давайте в группе учиться понимать другого, чувствовать, что человек хотел сказать, какой смысл вложил в высказывание.

АКТИВНОСТЬ, ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Это правило подразумевает зависимость эффективности групповой работы от вклада каждого ее члена и необходимость работы не только для себя, на решение собственных проблем, но и на других, т.к. помощь другому является способом познания себя.

ОТКРОВЕННОСТЬ И ИСКРЕННОСТЬ

Подразумевается, что члены группы должны попытаться отбросить все роли и быть самими собой, попробовать говорить то, что чувствуешь. Понятно, что в реальной жизни это не всегда получается, да и в этом нет необходимости, т.к. такая полная откровенность и искренность не является культурной нормой.

Задание «Правила группы» (работа в тетради «Мотивационный блок. Занятия №1-2. Первые встречи»)

Цель: Выработать правила группы

Ведущий предлагает записать в рабочей тетради принятые правила.

Ведущему!

С этого момента список правил должен все время находиться в аудитории, где проходят занятия. Постарайтесь, чтобы правила были видны на каждом занятии. Хорошо если кто-то их оформит на листе ватмана, еще лучше, если это Вы сделаете вместе с группой.

Разминка «Имя и качество»

Участники сидят в кругу и, передавая друг другу мяч, называют свое имя и какое-либо свое качество, начинающееся с любой буквы, которая есть в его имени, фамилии или в отчестве. Можно выполнять это упражнение в технике «Снежный ком»: каждый следующий участник повторяет все, что было сказано до него и прибавляет свое имя и качество.

Подводя итоги, ведущий обращает внимание участников на разнообразие качеств друг у друга, подчеркивает, что, несмотря на то, что все они очень разные, им предстоит совместная работа.

Выработка и принятие ритуалов приветствия и окончания занятий.

Далее ведущий сообщает, что у участников будут традиции. Например, в самом начале занятия необходимо поприветствовать друг друга, а в конце – попрощаться. Участники делятся на две группы: одна придумывает ритуал приветствия, другая – ритуал окончания занятия. После того, как каждая группа представит результаты своей работы, оба ритуала разучиваются участниками. Ведущий сообщает, что с этого момента именно так участники будут приветствовать друг друга в начале занятия и прощаться в конце. Ритуалом необходимо всегда начинать и заканчивать занятия.

Заключительная часть

Подведение итогов участниками: - Что нового вы узнали на занятии?

- Что вам понравилось?
- Что вам не понравилось?
- Что на занятии запомнилось больше всего?

Подведение итогов ведущим.

Ритуал завершения занятия

«Мотивационный блок»

Занятие № 2. «Мое пространство»

Этап	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала		5 мин	
Вводная часть	Упражнение «Мы – Сами, Я – Сам».	15 мин	
	Упражнение-разминка (см. Приложение).	10 мин	
Основная часть	Задание «Свобода».	10 мин	Тетрадь участника, бланки тематического теста и теста «Дерево»
	Заполнение тематического теста.	10 мин	
	Упражнение «Социальный атом».	10 мин	
	Упражнение-разминка (см. Приложение).	15 мин	
Заключительная часть	Заполнение теста «Дерево»		
	Подведение итогов участниками	10 мин	
	Подведение итогов ведущим.		
Ритуал завершения		5 мин	

Цель: формировать мотивацию на участие в программе «Мы Сами».

Задачи:

- дать возможность участникам почувствовать себя безопасно и комфортно в группе.
- актуализировать опыт отношений с другими людьми и представления о свободе выбора, об ответственности за свой выбор, об ответственности в отношениях с другими.

Ритуал начала занятия

Вводная часть

Упражнение «Мы – Сами, Я – Сам» (Я – Мы – Самостоятельность – Ответственность)

Цель: актуализировать опыт самостоятельности

Ведущий предлагает участникам продолжить высказывание «Я – Сам...»

Обсуждение:

Что вы чувствуете, когда это произносите?

Что такое свобода?

Что такое ответственность?

Участники дают развернутые ответы, приводят примеры историй из личной жизни.

Ведущий: «Наступит время, когда вы уйдете из детского дома, интерната и станете полностью самостоятельными. Что изменится?»

Упражнение-разминка (см. Приложение)

Основная часть

Задание «Свобода» (работа в тетради «Мотивационный блок. Занятия №1-2. Первые встречи»)

Цель: актуализировать ассоциации на тему «Свобода»

Возможна индивидуальная форма проведения этого упражнения (с записью в рабочей тетради) или групповая форма. При групповой работе ведущий пишет вертикально слово «СВОБОДА»: «Я предлагаю сейчас на каждую букву слова свобода подобрать слова, которые отражают ваши чувства, мысли».

Пример выполнения задания

- С** – самостоятельность, сотрудничество, собственность, способность, события
- В** – взаимодействие, важность, воля, выбор, время, вопрос, влияние, воспитатель
- О** – ответственность, общество, обязанность, оценка
- Б** – будущее, бюджет, банк, безопасность, брак
- О** – отношения, окружающие, общество
- Д** – друзья, добро, действие, доход, деньги, документы, дом, детский дом
- А** – активность, аккуратность, актуальность

Ведущему!

Каждую ассоциацию можно проговорить с комментариями: «Как вы понимаете это слово? Как это слово понимают другие участники?», проводится обсуждение. При обсуждении необходимо вернуться к проблематике: «Я - Сам отвечаю за свою жизнь, за настоящее и будущее».

Результаты этого упражнения могут быть диагностическими. На их основе можно начать индивидуальную работу. Если участники разрешат, возьмите тетради для ознакомления.

Участникам предлагается заполнить **Тематический тест**.

Задание «Социальный атом» (работа в тетради «Мотивационный блок. Занятия №1-2. Первые встречи»)

Цель: актуализировать представление о себе, опыт отношений с другими людьми и организациями

Ведущий: «Перед вами рисунок. Внутренний круг символизирует «Я». Предлагаю вам написать внутри вашего «Я» своё имя. Здесь же напишите несколько ответов на вопрос «Кто Я?» (Например, Я - Елена, дочь, участник, человек, друг...). Написали?

Теперь второй круг. Вокруг «Я» – ваше ближайшее окружение. Это ваши друзья, приятели, родственники, учителя, соседи и просто знакомые, с которыми вы встречаетесь, дружите или которых любите. Напишите внутри этого круга имена тех, с кем вы общаетесь.

Теперь перейдем к третьему кругу. Напишите в нем учреждения и организации, которые вы знаете, и в которых вам приходилось бывать. Это может быть магазин, почта, поликлиника.

Ведущему!

Обсуждая задание, обратите внимание участников, что все это – разные «миры», в которых живет, общается человек. Они чем-то похожи, а чем-то отличаются.

Упражнение-разминка (см. Приложение)

Участникам предлагается заполнить тест «Дерево»

Заключительная часть

Подведение итогов участниками:

- Что нового вы узнали на занятии?
- Что вам понравилось?
- Что вам не понравилось?
- Что на занятии запомнилось больше всего?

Подведение итогов ведущим.

Ритуал завершения занятия

программа повышения социальной компетентности
«Мы Сами»

Глава II

**Личностный
блок**

«Личностный блок»

Занятие №1. «Представление о себе»

Этап	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала		5 мин	
Вводная часть Разминка	Игра «Выстраиваемся по...»	10 мин	
Основная часть	Теоретический материал Упражнение «Примерь ногу Гулливера» Задание «Моя внешность» Упражнение «Ладонка» (начало) Теоретический материал Задание «Мое происхождение» Упражнение «Имена»	5 мин 10 мин 10 мин 5 мин 10 мин 5 мин 10 мин	Тетрадь участника, сантиметровая лента, образец ноги – «след» - 75 см.
Заключительная часть	Упражнение «Ладонка» (продолжение) Подведение итогов участниками. Заполнение словаря. Подведение итогов ведущим	15 мин	Тетрадь участника
Ритуал завершения		5 мин	

Цель: расширять представление о себе, своих особенностях, формировать способность понимать себя и других.

Словарь:

Особенность - характерное, отличительное свойство.

Ритуал начала занятия

Вводная часть.

Игра «Выстраиваемся по...»

Цель: показать, что все люди разные.

Ведущий: «Выстраиваемся по...» Дети выстраиваются в линейку по определенному признаку – весу, росту, размеру ноги или руки и т.п.

Модификация этой игры «Объединяемся по ...»

Цель: показать, что по некоторым признакам мы похожи друг на друга.

Ведущий «Объединяемся по...» Дети объединяются в группы по определенному признаку – цвету волос, глаз, и т.д.

Можно проводить оба упражнения, показывая, с одной стороны, что все отличаются друг от друга, но, несмотря на это, можно найти признаки, которые делают нас в чем-то похожими.

Основная часть

Теоретический материал

Ведущий: «На свете множество людей, и все люди разные. Двух одинаковых людей нет, даже близнецы отличаются друг от друга. Все неповторимы, каждый индивидуален - и это очень хорошо. Каждый занимает свое место, и это место в середине, между другими людьми. Всегда есть кто-то, кто выше или ниже, более худой или более толстый».

Ведущий приводит интересные факты из книги рекордов Гиннеса:

Самый высокий мужчина - 2 м 72 см - Роберт Першинг Уодлоу, 1918-1940, США.

Самая высокая женщина - 2 м 48 см - Сен Чун-Липь, 1964-1982, Китай.

Самый толстый мужчина - 653 кг - Джон Бровер Миннок, 1963-1983, США.

Самая толстая женщина - 544 кг - Розали Брэдфорд, род. в 1943, США.

Самый маленький мужчина - 57 см - Тал Мохаммед, род. в 1957, Нью-Дели, Индия.

Самая маленькая женщина - 61 см - Полин Мастере, род. в 1876, Нидерланды.

Самый худой мужчина - 6 кг - Хопкинс Хопкинс, 1737-1754, Великобритания.

Самая худая женщина - 5,9 кг - Лючия Сарате, 1863-1889, Мексика.

Мэтью Мак Грори - обладатель самых больших ног размером 29 с половиной дюймов (примерно 75 см), его рост 7 футов 6 дюймов (2 м 28 см).

Леонид Стадник - обладатель самой большой руки: его ладонь в длину - 31 сантиметр.

Упражнение «Примерь ногу Гулливера»

Цель: способствовать принятию своего физического тела.

Материалы: вырезанный из бумаги след ноги размером 75 см.

Участники по желанию ставят свою ногу в «отпечаток» ноги обладателя самого большого размера. Ведущий спрашивает о том, как бы они себя чувствовали, если бы у них был такой размер ноги.

/Ведущий также может предложить участникам обвести свою ногу и сравнить с ногой «Гулливера»/

Задание «Моя внешность»

(работа в тетради «Личностный блок. Занятия №1-2. Это Я»)

Цель: способствовать принятию своего физического тела.

Материалы: тетрадь участника, сантиметровая лента

Узнай и запиши особенности своей внешности

Ведущему!

Обратите внимание детей на понятия и термины СЛОВАРЯ (см. тетрадь участника и материалы для ведущего). Зачитайте, объясните понятия и термины СЛОВАРЯ по мере употребления в занятии, а в конце занятия при подведении итогов попросите участников записать определение в тетради так, как они поняли.

Упражнение «Ладонка» (начало)

Цель: способствовать принятию собственного тела.

Материал: листы бумаги формата А4, ручки или фломастеры.

Ведущий предлагает участникам обвести свою руку на листе бумаги. После выполнения листы с контурами рук откладываются, позже их будем использовать.

Ведущий также может предложить участникам сравнить свою руку с отпечатком самой большой ладони в мире.

Теоретический материал

Ведущий: «В подростковом возрасте происходят наибольшие изменения в теле. Девочки вырастают раньше мальчиков, и это нормально. И дети обычно выше своих родителей. Если вы сейчас маленького роста, но у родителей рост средний или высокий, вы будете даже немного выше их». /Ресурс в виде обращения к своему прошлому, к неразрывной связи со своими родителями, нравится им это или нет/.

Ведущий обращает внимание, что еще от родителей нам достались наши имена, которыми мы также отличаемся друг от друга.

Задание «Мое происхождение»
(работа в тетради «Личностный блок. Занятия №1-2. Это Я»)

Цель: способствовать принятию прошлого, формированию непрерывной временной перспективы.

Материал: тетрадь участника, задание «Мое происхождение»

Ведущий предлагает записать в тетради имена.

Задание «Имена»

Цель: идентифицировать себя со своим именем.

Материалы: список уменьшительно-ласкательных имен, тетрадь участника.

Ведущий называет различные варианты уменьшительно-ласкательных имен детей. Участники «примеряют» имена к себе и сообщают, какие производные от имен им комфортны, а какие нет. Комфортные варианты записываются в тетради участника. /Выполняя это упражнение, дети слышат, как их называют ласковыми именами – дополнительный ресурс в виде поддержки./

СЕРГЕЙ Сергейка, Сергуля, Сергуня, Сергуша, Серёжа, Серёня, Серж:

ЕКАТЕРИНА Катюля, Катюня, Катюра, Катюся, Катюха, Катюша, Катя, Катяша, Катёна,

АНДРЕЙ Андрейка, Андрюня, Андрюха: Андрюша.

НИНА Нинка, Нинона, Ниноня, Ниноха, Ниноша, Нинуля, Нинуня, Нинура, Нинуся, Нинуша.

АНАСТАСИЯ Настёна, Настуня, Настуся, Настюля, Настюня, Настюра, Настя, Нася.

МИХАИЛ Михаля, Миханя, Михася Миша Мишаня Мишуля, Мишуня, Мишута.

НАТАЛИЯ Натали, Наталя, Натаня, Наташа, Нала, Наля.

ЮРИЙ Юраня, Юрася, Юраша, Юреня, Юрченя, Юрик.

АЛЕКСАНДР Санюра, Санюта, Санюша, Саня, Саша, Сашуля, Сашуня, Сашура, Сашута.

ПОЛИНА Полюха, Полюша, Поля, Поляха, Поляша.

ЛАРИСА Лара, Лариска, Ларуля, Ларуня, Ларуся.

АЛЕКСЕЙ Лека, Лёка, Лекса, Лексейка, Лекся, Лёля, Лёха, Лёша.

ЕЛЕНА Лёля, Лена, Лёна, Ленуся, Лёся.

ДМИТРИЙ Дима, Димаха, Димаша, Димуля, Димуся, Димуша.

РОМАН Рома, Романка, Романя, Ромася, Ромаша, Ромуля.

ЕВГЕНИЙ Евген, Евгения, Евгеха, Евгеша, Женюра, Женюша, Женя, Жеша.

НИКОЛАЙ Кока, Колюня, Колюся, Колюха, Колюша, Коля, Колян.

НАДЕЖДА Надёна, Надея, Надина, Надиша, Надюня, Надюся, Надюша, Надя.

ВИКТОР Вита, Витаня, Витася, Витёша, Витуня, Витюля, Витюня, Витюся, Витюха, Витюша, Витя, Витяня.

ДАРЬЯ Даня, Дарёна, Дарёша, Дарина, Даруня, Дарюша, Даря, Даша, Дашуля, Дашуня.

ОЛЬГА Олёна, Ольгуня, Ольгуся, Ольгуша, Олюля, Олюня, Олюся, Олюша, Оля.

/Если в группе есть имена, которых нет в списке, ведущий придумывает по аналогии их производные./

Модификация этого упражнения.

Ведущий называет имя, потом просит детей самих придумать производные от этого имени. Записывает названные варианты, и далее как в первоначальном варианте упражнения.

/Дети могут называть варианты, не всегда приятные для обладателя имени, нужно быть внимательным и не допустить, чтоб упражнение переросло в словесную перепалку. Также следует обратить внимание, что проведение упражнения по всем именам участников может затянуться, и иногда есть смысл ограничиться 3 – 5 именами./

В дополнение к этому упражнению ведущий может зачитать, предварительно подобрав из различных источников, что обозначает каждое из имен детей. Это хороший ресурс, так как в таких сведениях написано только хорошее.

Заключительная часть

Упражнение «Ладонка» (продолжение).

Цель: обобщить знания о себе, найти собственные отличия.

Материалы: нарисованные ранее контуры рук.

Ведущий предлагает взять обведенные ранее контуры рук и на каждом пальце написать свои качества. Обратить внимание участников, что кроме определенных физических размеров, у каждого есть свой характер, свои желания и т.п.

/Данная игра актуализирует нахождение личностных особенностей и служит «мостиком» ко второму уроку Личностного блока/

Заполнение словаря.

Подведение итогов участниками:

- Что нового вы узнали на занятии?
- Что вам понравилось?
- Что вам не понравилось?
- Что на занятии запомнилось больше всего?

Подведение итогов ведущим: «На занятии мы познакомились с нашими отличиями от других, тем, что делает нас неповторимыми и индивидуальными. Каждый, независимо от роста, веса, цвета волос и глаз, может стать кем угодно. Ваш кажущийся недостаток может стать достоинством. Невысокий рост может позволить стать пилотом Формулы-1, а большой вес – чемпионом по борьбе. Нужно правильно распорядиться тем, что у вас есть, найти ваши личные качества и особенности, и хорошенько подумать, где и как их можно применить с пользой для себя».

Ритуал завершения занятия

«Личностный блок»

Занятие №2. «Мой внутренний мир»

Этап	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала		5 мин	
Вводная часть	Экспресс-диагностика чувств	5 мин	Плакат или таблица чувств
Основная часть	Упражнение «Выстраиваемся по...» Исследование самооценки по Дембо-Рубинштейн Упражнение «Мой характер» Задание «Мой характер» Упражнение «Облака» Упражнение «4характера» Разминка	5 мин 10 мин 20 мин 5 мин 10 мин 10 мин 5 мин	Бланки теста Дембо-Рубинштейн, карточки с личностными характеристиками тетради участника, результаты теста-упражнения «Ладонка», бумага, карандаши, плакат «4 характера»
Заключительная часть	Подведение итогов участниками. Заполнение словаря Подведение итогов ведущим	10 мин	
Ритуал завершения		5 мин	

Цель: дать представление о существовании мира внутренних переживаний, ориентировать на исследование своего внутреннего мира.

Словарь:

Психолог (не путать с психиатром!) – человек, профессионально разбирающийся в мире внутренних переживаний другого человека. Психолог помогает человеку понять чувства и научиться ими управлять, узнать способности и научиться их применять с пользой.

Ритуал начала занятия

Вводная часть

Экспресс-диагностика чувств

Цель: оценить и оптимизировать состояние группы. Учить осознавать и дифференцировать свои чувства и эмоциональные состояния.

Материалы: таблица чувств (см. Приложение) или плакат «Что ты чувствуешь?» (изд. «Генезис»).

Ведущий предлагает участникам оценить свое состояние, ответив на вопрос: «Что ты сейчас чувствуешь?». Если участники затрудняются с ответом, ведущий предлагает им опереться на материал таблицы или плаката.

Ведущему!

Данное простое упражнение при систематическом проведении обладает большим эффектом. Поскольку оно учит осознанию собственных чувств, а чувства являются одним из двигателей поведения, оно способствует формированию умения отдавать отчет в мотивах своих поступков и тем самым большей произвольности и адекватности поведения. Во-вторых, научившись понимать свои чувства, гораздо легче понимать чувства и поведение других людей. И, в-третьих, такой небольшой

самоанализ способствует концентрации внимания и принятию, интеграции своих переживаний, соответственно, способствует созданию рабочего настроя и усвоению результатов работы. Поэтому это упражнение можно включить в ритуал начала и/или завершения занятия. Лучше, если ведущий тоже будет выполнять это упражнение наравне с участниками (создание атмосферы доверия, наглядный пример, развитие самого ведущего и оптимизация его состояния). Ведущему необходимо помнить и доводить до понимания участников, что к чувствам не применима оценка «хорошо-плохо». Чувства могут переживаться как тяжелые, неприятные, мучительные (и в этом смысле «плохие», «негативные»), но не может быть «неприличных», «постыдных», наказуемых чувств!!! Переживать любое чувство (в том числе ненависть, зависть, обиду, скуку, вину и т.п.) нормально!!!

Вначале участникам будет трудно дифференцировать свои чувства. Типичным ответом будет «не знаю», «ничего не чувствую». В этом случае ведущий должен помочь участнику, задавая поддерживающие вопросы и привлекая материал наглядных пособий. Со временем участники научатся делать это самостоятельно. Участие самого ведущего, как пример, поможет им справиться с этой задачей.

Основная часть

«Выстраиваемся по...» (см. предыдущее занятие)

Цель: обеспечить связь с предыдущей темой и настроить на работу по новой теме, осознать относительность любой системы оценки.

Для начала предлагается измерить 2-3 внешних физических признака (объем талии, температура рук), затем 2-3 признака, относящихся к внешним поведенческим особенностям участника (общительность, смешливость, аккуратность) и 2-3 внутренних личностных характеристики (смелость, настойчивость, доброта).

Участников, оказавшихся с краю, спрашивают, согласны ли они с тем, на какое место их поставили. Если не согласны, им предлагается занять то место в ряду, которое они считают подходящим.

Обсуждая место участников в ряду, легко обнаружить закономерность: если сравниваются внешние физические признаки, разногласий у участников практически не возникает, но если попытаться сравнить внутренние качества, то оказывается, что мнение оценивающего может диаметрально расходиться с мнением самого оцениваемого. Проводите эти построения, пока это явление наглядно не проявится. Вероятно, это произойдет, если сравнить участников по высоко ценимому большинством или наоборот, отрицаемому, качеству. Выбирая параметры для сравнения, ориентируйтесь на свои наблюдения и на данные теста, сделанного на предыдущем уроке. Если какое-то качество было отмечено у нескольких участников, обязательно включите его в это упражнение.

После этого можно сделать вывод: «Внутренний мир бывает сложно понять, мнения разных людей различаются, поэтому важно иметь собственное представление о своем внутреннем мире».

Ведущий предлагает участникам поупражняться в самостоятельном определении своих качеств, чтобы по окончании программы посмотреть, как они изменились.

Диагностика самооценки по методике Дембо-Рубинштейн

Упражнение «Мой характер»

Цель: расширить представление о своей личности.

Материал: карточки с личностными характеристиками (см. приложение к занятию).

Карточки распределяются между участниками в случайном порядке из расчета 10-12 на каждого. Участникам предлагается отобрать те из них, на которых написаны качества, которые им присущи.

В начале работы предупредите участников, чтобы они спрашивали, если значение какого-нибудь слова им непонятно и давайте сразу эти разъяснения.

Карточки с чертами, не характерными для них, участники отдают своему соседу слева. Полученные карточки просматривают и тоже отбирают присущие себе

качества, а оставшиеся отдают. Сортировка продолжается пока все карточки не найдут своего хозяина. Если сделано количество выборов, равное количеству участников и при этом остались никем не выбранные карточки, (т.е. карточки обошли полный круг), они выкладываются в центр круга. Следует обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

- Трудно ли было узнавать свои качества?
- Удивило ли количество личностных качеств? Сколько у кого набралось? (сравнить с результатами упражнения «Ладонка»)
- Почему остались ничейные карточки (если остались)? После обсуждения: может, кто-то все-таки возьмет себе что-нибудь из них?
- Нравятся ли тебе твои качества?
- Каких больше: которые нравятся или не нравятся?
- Хочешь ли что-нибудь изменить в своем личностном портрете?

Задание «Мой характер»

(работа в тетради «Личностный блок. Занятия №1-2. Это Я»)

Цель: расширить представление о своей личности

Ведущий предлагает переписать полученные характеристики в тетрадь участника.

Возможна дальнейшая работа с материалом этого упражнения с целью улучшения взаимоотношений в группе.

Ведущий задает участникам вопрос: Интересно ли узнать, что получилось у других? Если интересно, ведущий предлагает каждому участнику выбрать одного члена группы, который ему особенно интересен, подойти к нему и попросить показать свои карточки. Участник, к которому обратились, может согласиться, может открыть только часть, а может отказаться. Если участник открылся, можно попросить его поменяться каким-либо качеством. Можно подарить какое-либо качество.

Ведущему!

Выполняя упражнения, подразумевающие самораскрытие, не нужно настаивать на этом. Наоборот, следует напоминать участникам об их праве отказаться, выбрать наиболее комфортную дистанцию, (как в данном случае: открыться полностью, открыться частично, отказаться). Акцентируйте внимание, что это право действует как в упражнении, так и в жизни. Также не следует настаивать на публичном самораскрытии (участники могут выполнять это упражнение молча, не называя вслух качеств, которыми они решили «поменяться»). Только если они заинтересованы и готовы, можно увеличивать степень откровенности, предлагая поделиться с группой.

Начать упражнение лучше с пары самых смелых добровольцев в круге, чтобы на их примере все поняли, как оно выполняется, какие при этом действуют принципы. Если упражнение вызвало интерес, можно предложить участникам продолжить его уже всем вместе, встав, ходя по комнате и вступая в контакт друг с другом.

После этого следует обсуждение:

- Понравилось ли упражнение? Почему, да и почему нет?
- Что было трудным? Приятным?
- Что оказалось удивительным, неожиданным?
- Удалось ли совершить выгодный обмен? Что для этого нужно? (взаимное раскрытие, доверие)

Если упражнение вызвало интерес, к нему можно возвращаться, постепенно используя весь набор карточек, таким образом расширяя представления детей о своих особенностях.

Упражнение «Облака»

Цель: активизировать творческое воображение участников, способствовать получению ресурса

Материал: бумага, карандаши (при необходимости).

Ведущий предлагает участникам вспомнить детство и поиграть в детскую игру «Облака»: посмотреть на плывущие по небу облака и определить, на что или на кого они похожи, пофантазировать про них (откуда, куда и зачем они плывут и т.п.).

Если погода не способствует выполнению этого упражнения, «облака» рисуются на бумаге, используется вариант игры в «Каляки - маляки». Участники работают в парах. Один из них чертит на листе беспорядочные линии, другой пытается определить, на что они похожи, при необходимости подрисовывает детали.

После выполнения упражнения можно еще раз провести экспресс-диагностику чувств.

Затем ведущий подводит итог-резюме:

- Ваш внутренний мир сложен и богат – это мир ваших способностей, чувств, черт характера, фантазий. Это ваше достояние, ваша ценность.
- Ваш внутренний мир меняется: меняются чувства, развиваются способности, появляются и исчезают черты характера. Помочь разобраться в этом мире может специалист – психолог или опытный человек, которому ты доверяешь.

Ведущий объясняет, чем занимается психолог, чем он может помочь участникам, с какими вопросами к нему можно обращаться, где его можно найти.

Ведущий предлагает заполнить словарь в тетради.

Упражнение «4 характера»

Цель: дать представление о том, что внутренний мир проявляется в поведении.

Материал: плакат «4 характера» Х.Бидstrup (см. приложение к занятию)

Ведущий предлагает рассмотреть плакат и ответить на вопросы:

- Как вам кажется, что почувствовал каждый из 4 персонажей?
- О чем подумал?
- Что сделал?

Затем ведущий предлагает участникам обсудить, почему персонажи повели себя таким образом (охарактеризовать каждого персонажа). Как еще можно было поступить в этой ситуации, как поступили бы сами участники. Можно предложить им сыграть это.

Вывод упражнения: Все люди разные и это нормально. Одно и то же событие у разных людей вызывает разные чувства, мысли и ответные действия.

Разминка (см. Приложение)

Заключительная часть

Заполнение словаря.

Подведение итогов участниками:

- Что нового вы узнали на занятии?
- Что вам понравилось?
- Что вам не понравилось?
- Что на занятии запомнилось больше всего?

Подведение итогов ведущим: «Каждый из вас обладает неповторимым внутренним миром – миром чувств, способностей, желаний, мечтаний. У каждого есть множество разнообразных качеств и черт характера. Ваш внутренний мир – ваше богатство, никто не вправе распоряжаться им кроме вас самих. Можно стать хозяином своего внутреннего мира, научиться управлять своими чувствами, изменить характер. В этом может помочь специалист или близкий человек. Важно знать свой внутренний мир, чтобы добиваться успеха во внешнем мире».

Ритуал завершения занятия

Приложение к занятию «Мой внутренний мир»

Гнев	Радость	Страх	Грусть
Ярость	Эйфория	Паника	Боль
Бешенство	Восторг	Ужас	Горечь
Злость	Любовь	Боязнь	Печаль
Ненависть	Счастье	Тревога	Вина
Негодование	Ликование	Стыд	Одиночество
Обида	Восхищение	Испуг	Отчужденность
Враждебность	Благодарность	Беспокойство	Безнадежность
Ревность	Радушие	Скованность	Подавленность
Зависть	Нежность	Замешательство	Угнетенность
Раздражение	Воодушевление	Нервозность	Опустошенность
Возмущение	Удовольствие	Волнение	Разочарование
Презрение	Предвкушение	Недоверие	Огорчение
Недовольство	Удовлетворение	Смятение	Уныние
Неудовлетворенность	Облегчение	Смущение	Тоска
Нетерпение	Умиротворение	Растерянность	Жалость
	Уверенность	Неуверенность	Скука
	Безмятежность	Ожидание	
	Спокойствие		

умеет нравиться	производит впечатление на окружающих
умеет распоряжаться, приказывать	умеет настоять на своем
обладает чувством достоинства	независимый
способен сам позаботиться о себе	может проявить безразличие
способен быть суровым	строгий, но справедливый
может быть искренним	критичен к другим
любит поплакаться	часто печален
способен проявлять недоверие	часто разочаровывается
способен быть критичным к себе	способен признать свою неправоту
охотно подчиняется	покладистый
благодарный	восхищающийся и склонный к подражанию

уважительный	ищущий одобрения
способный к сотрудничеству, взаимопомощи	стремится ужиться с другими
доброжелательный	внимательный и ласковый
деликатный	ободряющий
отзывчивый к призывам о помощи	бескорыстный
способен вызывать восхищение	пользуется у других уважением
обладает талантом руководителя	любит ответственность
уверен в себе	самоуверен и напорист
деловитый, практичный	соперничающий
стойкий и крутой, где надо	неумолимый, но беспристрастный
раздражительный	открытый и прямолинейный

не терпит, чтобы им командовали	скептичен
на него трудно произвести впечатление	обидчивый, щепетильный
легко смущается	неуверенный в себе
уступчивый	скромный
часто прибегает к помощи других	очень почитает авторитеты
охотно принимает советы	доверчив и стремится радовать других
всегда любезен в обхождении	дорожит мнением окружающих
общительный и уживчивый	добросердечный
добрый, вселяющий уверенность	нежный и мягкосердечный
любит заботиться о других	щедрый
любит давать советы	производит впечатление значительности

начальственно-повелительный	властный
хвастливый	надменный и самодовольный
думает только о себе	хитрый
нетерпим к ошибкам других	расчетливый
откровенный	часто недружелюбен
озлоблен	жалобщик
ревнивый	долго помнит обиды
склонный к самобичеванию	застенчивый
безынициативный	кроткий
зависимый, несамостоятельный	любит подчиняться
предоставляет другим принимать решение	легко попадает впросак

легко поддается влиянию друзей	готов довериться любому
благорасположен ко всем без разбора	всем симпатизирует
прощает все	переполнен чрезмерным сочувствием
великодушен и терпим к недостаткам	стремится помочь каждому
стремящийся к успеху	ожидает восхищения от каждого
распоряжается другими	деспотичный
относится к окружающим с чувством превосходства	тщеславный
эгоистичный	холодный, черствый
язвительный, насмешливый	злой, жестокий
часто гневлив	бесчувственный, равнодушный
злопамятный	проникнут духом противоречия

упрямый	недоверчивый и подозрительный
робкий	стыдливый
услужливый	мягкотелый
почти никому не возражает	навязчивый
любит, чтобы его опекали	чрезмерно доверчив
стремится снискать расположение каждого	со всеми соглашается
всегда со всеми дружелюбен	всех любит
слишком снисходителен к окружающим	старается утешить каждого
заботится о других в ущерб себе	портит людей чрезмерной добротой

«Личностный блок»

Занятие №3. «Ценности личности»

Этап	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала		5 мин	
Вводная часть Разминка	Игра-разминка «Найди и коснись»	5 мин	
Основная часть	Игра «Найди себя» Задание «Цветик-семицветик» Теоретический материал Задание «Ценности» Задание «Необитаемый остров» Дискуссия «Человек как ценность» Задание «Я особенный»	10 мин 10 мин 5 мин 5 мин 10 мин 10 мин 10 мин 10 мин	Тетрадь участника
Заключительная часть	Сказка «Две принцессы» Подведение итогов участниками. Заполнение словаря Подведение итогов ведущим	10 мин	Тетрадь участника
Ритуал завершения		5 мин	

Цель: дать представление о личностных ценностях, об уникальности каждого человека.

Словарь:

Духовный - внутренний, невещественный

Материальный - вещественный, реальный

Ценность - то, что имеет для нас большое значение

Самооценка – оценка человеком самого себя, своих качеств, возможностей, способностей, своего места среди других людей.

Ритуал начала занятия

Вводная часть

Игра-разминка «Найди и коснись»

Ведущий предлагает участникам ходить по комнате, и по команде «Найди и коснись» прикоснуться к чему-то или кому-то, что обладает тем свойством или качеством, который называет ведущий. Например коснуться...

чего-нибудь красного

чего-нибудь круглого

чего-нибудь, что весит больше ста килограмм

кого-нибудь выше 180 сантиметров

кого-нибудь, кто носит очки

и т.п.

Основная часть

Игра «Найди себя»

Цель: учить формулировать свои чувства и эмоции.

Участникам предлагается вынуть из мешочка предметы на ощупь. Затем, по кругу, каждый из вас сочиняет рассказ от имени этого предмета, начиная со слов: "Я ракушка...", "Я цветок..." и т. д.

Ведущему!

Если участникам сложно, ведущий помогает составлять рассказ, задавая наводящие вопросы: «Кто я?», «Какой я?», «Что я делаю?», «Что люблю?»

Задание «Цветик-семицветик»
(работа в тетради «Личностный блок. Занятие №3. Ценности личности»)

Цель: активизировать фантазии детей, сделать попытку сформулировать свои желания.

Ведущий предлагает подумать и вписать семь своих желаний в лепестки цветка.

Ведущему!

Участникам бывает сложно выполнить это упражнение и написать все семь желаний. Можно дать им возможность написать сколько есть, два-три желания, и ограничиться этим, либо дописать остальные в конце занятия. Важно отметить, что нет необходимости ограничиваться сиюминутными желаниями, а можно написать любые, даже самые нереальные и фантастические желания – полететь к далеким звездам, создать машину времени, стать президентом США и т.п.

Задание «Ценности»
(работа в тетради «Личностный блок. Занятие №3. Ценности личности»)

Цель: дать представление о разных группах ценностей.

Ведущий рассказывает, что существуют общечеловеческие ценности, которые признают большинство людей (жизнь, любовь, здоровье, семья и т. д.)

У каждого человека есть и свои ценности. Это – личностные ценности, они зависят от возраста, пола, личного опыта, образования конкретного человека.

Ценности бывают:

1. **материальные** (деньги, вещи, мебель и т. д.)

2. **духовные** (любовь, уважение, дружба и т. д.)

Ведущий предлагает распределить в таблице, какие из перечисленных вещей относятся к духовным ценностям (и записать их в первую колонку), какие – к материальным (и записать их во вторую колонку), а какие – и к тем и к другим (и записать в третью).

Мяч, любовь, природа, воздух, хлеб, золото, деньги, богатство, красота, картина, машина, дружба, вода, доброта, одежда, дерево, здоровье, тепло.

Духовные	Материальные	Общие

Ведущий просит объяснить, почему часть ценностей поместили в третью колонку, и просит привести примеры, в каких случаях эта ценность относится к духовным, а в каких – к материальным ценностям.

Групповое обсуждение

Задание «Необитаемый остров»
(работа в тетради «Личностный блок. Занятие №3. Ценности личности»)

Цель: способствовать осознанию ценностей в различных ситуациях

После кораблекрушения вы остались на необитаемом острове. Внимательно рассмотрите картинку, подумайте и напишите, какие три вещи необходимы вам в этой ситуации.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Ведущий обращает внимание, что деньги и золото не нужны на необитаемом острове, а топор, удочка, лодка – нужны в первую очередь. Говорит, что вещи являются ценными в зависимости от ситуации, в которой находится человек.

Спрашивает участников, что для них является ценным в обычной жизни.

Групповое обсуждение.

/Ведущий может отметить, что такие ценности, как жизнь и здоровье, даны каждому. Чтобы получить их, мы не прикладывали никаких усилий. И именно поэтому иногда бывает как в поговорке «Что имеем – не храним, потерявши – плачем». Необходимо ценить то, что дано./

Дискуссия «Человек как ценность».

Цель: дать представление о ценности каждого человека

Вопросы для обсуждения:

Как вы думаете, является ли сам человек ценностью?

Если да, то от чего зависит его ценность? Может быть:

- от его умений и навыков?
- от мнения о нем его друзей?
- от его поведения и поступков?
- от того, красивый ли он внешне?
- от его возраста?
- от его должности?
- от его зарплаты?
- другое

Ведущий: «Каждый человек уникален, у каждого есть сильные и слабые стороны, и все это делает нас неповторимыми.

В чем неповторимость каждого из вас (интересы, внешность, черты характера, жизненный опыт и т.д.)?»?

Задание «Я особенный» (работа в тетради «Личностный блок. Занятие №3. Ценности личности»)

Цель: помочь участникам осознать свою ценность.

Ведущий предлагает участникам написать в тетради, почему они особенные.

Например: Я особенный потому, что люблю помогать другим, я веселый, я вежливый и др.

Я особенный (ая), потому что

После выполнения упражнения ведущий предлагает участникам по желанию зачитать из тетрадей те особенности, которые они у себя отметили.

/Ведущий может предложить участникам поаплодировать каждому после прочтения своего «автопортрета»/

Вывод: в каждом человеке есть что-то особенное.

Заключительная часть

Сказка «Две принцессы»

Жили-были во дворце две принцессы. Одна красивая, а другая дурнушка. На балах красавицу все время приглашали на танцы разные принцы, бароны и маркизы, а дурнушка стояла в стороне. Однако она была сообразительная девушка, не завидовала успеху своей сестры – она же ее любила. Но и постоянно оставаться в тени она не желала. Потому поразмыслила как следует и решила действовать. Она понимала, что на сестру красавицу все обращают внимание потому, что она красивая. Но ведь кроме этого людей может заинтересовать масса других вещей. Среди приглашенных гостей было немало любителей музыки, и дурнушка стала учиться пению, игре на арфе. На следующем балу она сама аккомпанировала себе, и пела красивую и печальную песню. Гости были потрясены ее голосом, и у нее появилось много поклонников.

Каждый раз, собираясь на встречу с гостями, принцесса дурнушка выясняла, чем может заинтересовать приглашенных и привлечь их внимание, и потому стала пользоваться неизменным успехом. В скором времени все забыли, что она была далеко не так обаятельна и красива, как ее сестра, ведь с ней было так весело и интересно.

А что ее сестра, спросишь ты? Да ничего. К ней по-прежнему тянулись люди, но красота, не подкрепленная талантом, умением поддержать беседу на любую тему, быстро приедается. В конце концов, молодость и красота проходят, а душевные качества человек сохраняет на всю жизнь. Подумай сам!

Групповое обсуждение.

Подведение итогов участниками:

- Что нового вы узнали на занятии?
- Что вам понравилось?
- Что вам не понравилось?
- Что на занятии запомнилось больше всего?

Подведение итогов ведущим: «На сегодняшнем занятии мы узнали, что существуют ценности духовные и материальные, общечеловеческие и личностные. Мы выяснили, что сам человек с его неповторимостью, внутренней и внешней уникальностью является большой ценностью. Необходимо научиться ценить себя!»

Ритуал завершения занятия

«Личностный блок»

Занятие №4. «Мои ресурсы»

Этап	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала		5 мин	
Вводная часть	Разминка Обсуждение	5 мин 5 мин	
Основная часть	Задание «Знакомимся с ресурсами» Упражнение «Ситуации» Разминка	20 мин 25 мин 5 мин	Тетради участника
Заключительная часть	Задание «Я в будущем» Подведение итогов участниками. Заполнение словаря. Подведение итогов ведущим	10 мин 10 мин	
Ритуал завершения		5 мин	

Цель: учить осознавать собственные ресурсы.

Задачи:

- познакомить с разнообразием ресурсов личности, которые способствуют социальной адаптации;
- исследовать собственные ресурсы.

Словарь:

Ресурсы – то, что помогает жить.

Ритуал начала занятия

Вводная часть

Разминка «Объятие» (см. приложение)

Обсуждение

- Что необходимо для счастья?
- Что нам помогает справляться с жизненными трудностями?
- Что в вас, в вашем внутреннем мире, в ваших ценностях помогает вам справляться с жизненными трудностями?

Для ответа на вопросы ведущий предлагает обратиться к рабочим тетрадям предыдущих занятий.

Какие твои черты характера помогают тебе в жизни?

Что ты уже умеешь и как это тебе в жизни пригодилось?

Кто из твоих знакомых может тебе помочь?

В какие организации ты обращался за помощью?

Ведущий направляет обсуждение таким образом, чтобы среди ответов участников были упомянуты разнообразные виды ресурсов: как внутренние (индивидуальные и физические особенности, личностные качества, ценности и убеждения), так и внешние (материальные, социальные).

Обобщая обсуждение, ведущий дает определение ресурсов:

Ресурсы – то, что помогает жить.

Основная часть

Задание «Знакомимся с ресурсами»

(работа в тетради «Личностный блок. Занятие №4-5. Мои ресурсы»)

Цель: познакомить с разнообразием ресурсов личности.

Ведущий предлагает рассмотреть в тетради заполненные таблицы ресурсов.

При обсуждении ведущий обращает внимание участников на то, как и в каких ситуациях используются обозначенные ресурсы: родственники, знакомые, учреждения, деньги и вещи (материальные ценности), качества, знания, умения, воспоминания (эмоциональный опыт).

Ведущий предлагает участникам заполнить таблицу своих ресурсов по аналогии.

Упражнение «Ситуации»

Цель: способствовать осознанию своих ресурсов и способов их использования.

Материал: карточки с описанием жизненных ситуаций (см. приложение к занятию), тетради участника.

Ведущему!

Из предложенного набора ситуаций выберите 12-15 разнообразных ситуаций, адекватных опыту ваших воспитанников.

Ведущий предлагает кому-либо из участников вытянуть карточку-ситуацию и найти решение, используя свои ресурсы. Следует групповое обсуждение, какие еще ресурсы могут помочь в разрешении этой ситуации (если ситуация проблемная) и какие ресурсы приобретаются.

Следует обращать внимание участников на то, что большинство ситуаций можно разрешить несколькими способами, что даже негативная, проблемная ситуация может нести для личности положительный опыт.

Разминка (см. Приложение).

Заключительная часть

Задание «Я в будущем»

(работа в тетради «Личностный блок. Занятие №4-5. Мои ресурсы»)

Цель: дать опыт переживания ресурсного состояния

Ведущий предлагает участникам придумать и нарисовать картинку под названием «Я в будущем». Ведущий делает акцент на то, что у участников есть ресурсы для того, чтобы их будущее было счастливым.

Заполнение словаря.

Подведение итогов участниками:

- Что нового вы узнали на занятии?
- Что вам понравилось?
- Что вам не понравилось?
- Что на занятии запомнилось больше всего?

Подведение итогов ведущим.

Ритуал завершения занятия

Приложение к занятию «Мои ресурсы»
Ситуации

1. Вам удалось самостоятельно справиться с одной из своих дурных привычек (например, бросить курить).
2. Вы научились шить на швейной машине.
3. Ваша подруга угостила вас очень вкусным блюдом собственного приготовления.
4. Команда спортивной секции, в которой вы занимаетесь, отправляется на соревнования в другой город.
5. Творческий коллектив, в котором вы занимаетесь, отправляется на гастроли за границу.
6. Вы получили спортивный разряд.
7. Вы побывали на концерте вашей любимой группы (исполнителя).
8. Вас захватили в заложники террористы. Возможно, вы скоро умрете.
9. Вас сбила машина. Возможно, оставшуюся жизнь вы будете передвигаться на инвалидной коляске.
10. Одноклассники дразнят вас за особенности вашей внешности, манеру говорить.
11. Одноклассники смеются над вашей одеждой.
12. В вашей группе появился новый человек, по национальности азербайджанец.
13. У вас родился ребенок. На его содержание требуется вдвое больше денег, чем ваша стипендия. А уход за ним отнимает большую часть вашего времени.
14. Ваш близкий человек пристрастился к алкоголю.
15. Ваш спутник жизни обвиняет вас в неумении распоряжаться деньгами.
16. Ваш спутник жизни стал оказывать вам гораздо меньше внимания, чем раньше: не дарит подарки, не говорит комплименты, мало времени проводит с вами.
17. На рынке вам вручают бесплатный лотерейный билет и сообщают, что по нему вы выиграли музыкальный центр.
18. В новой компании вам предлагают сыграть в интересную игру «наперстки».
19. На дискотеке приятный молодой человек (девушка) угощает вас сигаретой (жвачкой).
20. На улице к вам подходит солидный мужчина, представляется режиссером, снимающим молодежный сериал, и приглашает вас на кинопробы.
21. Ваш новый знакомый предлагает помочь выгодно сдать вашу квартиру. Для этого надо подписать какие-то документы.
22. Вы нашли кошелек с 500 долларами и визитной карточкой владельца.
23. Наступили каникулы: появилась масса свободного времени.
24. В интернате карантин. Вы на месяц попали в изолятор. Нельзя ни с кем общаться.
25. Вы единственный, кто спасся после крушения самолета над Тихим океаном. Вам предстоит прожить на необитаемом острове 10 лет.
26. Специальность, по которой вас определили обучаться в колледже, вам совершенно не нравится.
27. Вы выбрали специальность, по которой хотите обучаться, но понимаете, что с теми знаниями, которые вам дали в школе, у вас нет шансов поступить в это учебное заведение.
28. Вы получили работу, о которой мечтали (например, повара), но оказалось, что она слишком тяжела, вы устаете, приходится рано вставать.
29. Ваши приятели собираются отдохнуть всей компанией в выходные. У вас денег нет.
30. Компания ваших друзей собирается на каникулы на юг. Чтобы поехать с ними, надо срочно раздобыть денег.
31. Вы твердо решили сменить специальность. При центре занятости есть бесплатные курсы переподготовки.
32. Вы твердо решили сменить специальность. При центре занятости нет нужных вам бесплатных курсов переподготовки. Вам рекомендуют пройти обучение за свои деньги.
33. Во время дальней поездки в другой город у вас украли кошелек.
34. У вас возникли проблемы с кожей лица.
35. Вы набрали «лишний» вес.
36. Приятели предлагают вам «косяк».
37. Вы заселились в квартиру, которая нуждается в ремонте (трещины на потолке и стенах, не работают несколько розеток и т.д.).

38. Ваша иногородняя подруга (друг) просит вас прописать ее (его) в вашу квартиру, т.к. ей (ему) негде жить.
39. У вас очень часто болит голова. В последнее время головные боли усилились.
40. Вы проспали и не пошли на работу, боясь «серьезного разговора» с начальником. Ваши действия, если вы хотите продолжать работать дальше на этой работе.
41. Вы подозреваете, что у вас венерическое заболевание.
42. Вам пришла квитанция, по которой вам нужно заплатить за междугородние переговоры крупную сумму денег. Вы знаете, что по вашему телефону не звонили по межгороду.
43. За неуплату вам отключили электроэнергию.
44. Вам подарили собаку.
45. У вас через неделю день рождения.
46. Вас пригласил друг на выходные к себе на дачу.
47. Вы познакомились с замечательной девушкой (молодым человеком). Он (она) вам очень нравится.
48. Во время экзамена вам задают вопрос, ответ на который вам не известен.
49. Через несколько дней экзамен. Не выучены ответы на половину билетов.
50. Вы провалились на экзамене.
51. Вы успешно сдали вступительные экзамены.
52. Во время важной встречи, собеседования при приеме на работу вам задают вопрос, на который вы не знаете, как ответить.
53. Юноша (девушка), который (которая) вам очень нравится, подошел (подошла) и познакомился с вами.
54. Приятель просит уменьшить громкость магнитофона в тот момент, когда звучит ваша любимая песня.
55. По разным каналам одновременно идут ваш любимый фильм и любимый фильм вашего приятеля.
56. Вы не пришли на работу, т.к. прорвало батарею в вашей квартире. Теперь вас могут уволить за прогул.
57. Поздно вечером в дверь вашей квартиры громко стучит незнакомый человек.
58. Друг просит на время одолжить ему новый плеер.
59. Ваша подруга (друг) не пришла (не пришел) на назначенную встречу.
60. Ваш родственник, с которым вы поддерживали тесные отношения и часто общались, заболел.
61. Ваш лучший друг переехал в другой город.
62. Близкий друг, которому вы доверяли, рассказал другим о вашей тайне.
63. У вас украли сумку, в которой был паспорт и ключи от дома.
64. Вы оказались в новом учебном или рабочем коллективе, где вы чувствуете себя неловко.
65. У вас неожиданно нашлись родственники, которые готовы поддерживать родственные отношения.
66. Неожиданно, в результате благотворительной акции, у вас возникла возможность съездить в турпоездку.
67. В вашем колледже открылась автошкола, предоставляющая учащимся скидку 50% .

Памятка ведущему.

Ресурсы социальных учреждений

Центр Социального Обслуживания

- Социальный педагог, помогающий решить разнообразные «жизненные проблемы»
- Психолог
- Юрист
- Помощь в виде набора продуктов и вещей (1раз в 3 месяца)

Поликлиника

- Оформление медицинских документов
- Оформление больничных листов
- Участковый врач, оказывающий медицинскую помощь, в том числе и на дому

Жилищные организации (Дирекция Единого Заказчика, Жилищно-Эксплуатационный Комплекс, Районно-Эксплуатационное управление)

- Электрики, сантехники, газовщики, отделочники, помогающие ремонтировать квартиру
- Выдача «жилищных документов» (копия финансово-лицевого счета, выписка из домовой книги и др.)

Единый Информационный Расчетный Центр

- Расчет и перерасчет квартплаты

Опорный пункт милиции

- Участковый милиционер, помогающий решить конфликты с окружающими: нарушение порядка, хулиганство

Районное Отделение Внутренних Дел

- Оформление регистрации, обмен (восстановление) паспорта.
- Защита в случае нарушения безопасности: кража, нападение и др.

Районное Управление Социальной Защиты Населения

- Оформление социальной карты москвича
- Оформление пенсий и пособий: на рождение ребенка, и др.

Центр занятости («Биржа труда»)

- Подбор работы
- Профессиональная переподготовка
- Оформление пособия по безработице

Муниципалитет (Орган Опек и Попечительства)

- Инспектор, помогающий в решении сложных жизненных ситуаций, написании ходатайств в различные организации
- Защита прав и интересов в суде

Сбербанк

- Оплата коммунальных услуг и госпошлин
- Открытие счета по вкладам.

«Личностный блок»

Занятие №5. «Я глазами других»

Этап	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала		5 мин	
Вводная часть	Упражнение «Портрет по памяти»	10 мин	
Основная часть	Упражнение «Социальные роли»	5 мин	Тетради участника Картинки, фотографии, изображающие людей, флип-чарт и маркер Тетради участника
	Упражнение «Угадай-ка роль!»	10 мин	
	Задание «Кто Я?»	10 мин	
	Ролевая игра	20 мин	
	Задание «Я хороший»	10 мин	
Заключительная часть	Упражнение «Покажи пальцем»	5 мин	
	Подведение итогов участниками. Заполнение словаря	10 мин	
	Подведение итогов ведущим		
Ритуал завершения		5 мин	

Цель: способствовать формированию адекватной самооценки. Формировать представление о различных социальных ролях.

Словарь:

Социальный (от лат. «социум» - общество) – общественный, относящийся к жизни и отношениям людей в обществе.

Ритуал начала занятия

Вводная часть

Упражнение «Портрет по памяти»

Цель: активизировать наблюдательность

Это упражнение обычно вызывает интерес и всеобщее желание проверить свою наблюдательность. Это можно использовать для углубления в тему восприятия другими собственной внешности. Поэтому, продемонстрировав с одним добровольцем эффект этого упражнения, ведущий объединяет участников в пары. Оба партнера закрывают глаза и описывают внешность друг друга. Можно расспрашивать партнера о своей внешности, сбивать его с толку. Ведущий во время этого упражнения помогает участникам, подсказывая, на что еще можно обратить внимание (цвет глаз, обувь, выражение лица). Ведущий предлагает назвать самое яркое, запоминающееся, красивое в облике партнера. Участники открывают глаза и сравнивают образ партнера с оригиналом.

Ведущий предлагает участникам поделиться впечатлениями:

- Что нового ты заметил сейчас в партнере?
- Что было удивительным в этом упражнении?

Это упражнение затрагивает болезненную для многих подростков тему страхов и переживаний по поводу реальных или мнимых недостатков внешности, но в то же время демонстрирует, что реальная внешность и воспринимаемый образ очень сильно различаются, из чего следует два важных вывода:

- Переживания о том, как воспринимают твою внешность окружающие, безосновательны. Окружающие все равно не замечают значительной части того, что видят.

- *Важно нравиться не окружающим, а себе.*

Основная часть

Упражнение «Социальные роли»

Цель: актуализировать представление о многообразии социальных ролей.

Материалы: картинки, изображающие людей, флип-чарт.

Ведущий предлагает ответить на вопрос: кто изображен на картинках. Ответы записываются. Необходимо получить как можно больше ответов, отражающих различные социальные роли. Роли могут быть связаны с полом (мужчина, женщина), возрастом (девушка, ребенок, старик), семейным положением (брат, дедушка), родом занятий (ученик, повар, футболист), социальной ситуацией (покупатель, зритель, пешеход), социальным статусом (гражданин, бездомный, сирота), личностными особенностями (душа компании, отверженный одиночка, недовольный нытик).

Делаются выводы:

- *В разных ситуациях мы бываем очень разными. Один и тот же человек – то Ребенок, то Родитель, то Лидер, то Подчиненный, то Ученик, то Пассажир и т.д. Все это наши роли.*
- *В разных ролях человек ведет себя по-разному*

Упражнение «Угадай-ка роль!»

Цель: проиллюстрировать выводы предыдущего упражнения.

Ведущий делит группу пополам. Две подгруппы размещаются друг напротив друга. Одна из них – «мальчики», другая «девочки». Выбирается доброволец и выходит за дверь. Тем временем путем жеребьевки определяется, какая группа будет «мальчиками», какая «девочками». Доброволец возвращается. По команде ведущего и «мальчики» и «девочки» изображают какое-либо простое действие (причесываются, пьют чай, листают книгу, ожидают автобус, пишут диктант, курят и т.п.). Добровольцу требуется определить, кто есть кто. Можно сделать это упражнение и с другими парными ролями (взрослый-ребенок).

Задание «Кто я?»

(работа в тетради «Личностный блок. Занятие №4-5. Мои ресурсы»)

Цель: расширить представление о собственных социальных ролях

Материалы: тетрадь участника.

Ведущий предлагает участникам перечислить в тетради как можно больше ролей, которые им приходится исполнять (10 раз ответить на вопрос «кто я?»). Результаты предлагается озвучить, при необходимости дополнить. При обсуждении ведущий предлагает рассказать, какие роли являются любимыми, нелюбимыми, какие исполнять легко, какие трудно. Предлагается обратить внимание на сходство и различие называемых разными участниками ролей. Можно предложить участникам найти для каждого особую, только ему свойственную роль, отличающую его от других участников (модница, юморист, критик, тихоня, шахматист, отличница, нарушитель дисциплины и т.п.).

Затем ведущий предлагает перечислить в тетради роли, которые участникам предстоит освоить, и тоже поделиться результатами.

Некоторым участникам будет трудно отвечать на вопрос «кто я?», поэтому при выполнении этого задания можно опираться на данные упражнения «Социальные роли».

Ролевая игра

Цель: отработать разнообразные виды ролевого поведения.

Участники исполняют различные роли. Например: войти в кабинет директора школы, спросить прохожего где находится нужная улица, представиться в новой компании, отказаться от предложения закурить.

Ведущему!

Ведущий может предложить любую другую ситуацию, актуальную для воспитанников.

Это упражнение достаточно сложное. Участники могут отказываться от выполнения, поскольку боятся проявить себя, сделать что-нибудь «не то». Ведущему следует подчеркнуть, что ошибаться нормально, невозможно с первого раза все делать идеально. Хорошо снять тревогу юмором, дополнительно поощрить первого добровольца, апеллировать к самому раскрепощенному участнику. Чтобы поддержать главного исполнителя, ведущий может распределить роли между остальными участниками, так чтобы все были включены в игру, может сам принять в ней участие. Важно подбодрить участника, исполняющего роль, не допустить деструктивной критики. Можно предложить другим участникам продемонстрировать свой вариант. Каждого исполнителя следует наградить аплодисментами.

Задание «Я хороший»

(работа в тетради «Личностный блок. Занятие №4-5. Мои ресурсы»)

Цель: формировать позитивный образ себя

Материалы: тетрадь участника

Ведущий предлагает участникам задание, которое выполняется каждый день в течение недели:

- *Утром встать, подойти к зеркалу, внимательно посмотреть на себя.*
- *Улыбнуться.*
- *Сказать себе «Я хорошая» («Я хороший»)*
- *Запомнить возникшие чувства и мысли и записать в тетради.*

Ведущему!

В течение недели рекомендуем интересоваться у участников выполнением этого задания, при необходимости оказывать поддержку. Через неделю, по желанию, участники могут поделиться полученным опытом.

Заключительная часть

Упражнение «Покажи пальцем»

Цель: активизировать наблюдательность

Выполняется в круге. Ведущий предлагает участникам показать пальцем на того из присутствующих, кто, по их мнению, в наибольшей степени обладает называемым ведущим признаком. В том числе можно показывать на ведущего и на себя.

Варианты обратной связи:

- *Самый артистичный*
- *О ком узнал что-то новое*
- *Кто тебя обрадовал, доставил приятные эмоции*
- *Кто больше всех помог работе группы*
- *Кому занятие было полезным*
- *Кто хотел проявить себя, но не решился*

Заполнение словаря.

Подведение итогов участниками:

- Что нового вы узнали на занятии?
- Что вам понравилось?
- Что вам не понравилось?
- Что на занятии запомнилось больше всего?

Подведение итогов ведущим: «Каждому из нас в разных ситуациях приходится исполнять множество социальных ролей. Не страшно, если это сразу не получается. Как и в театре, для успешного исполнения роли нужны репетиции. Наши занятия – это репетиционная площадка, предназначенная для того, чтобы вы научились успешно выступать на сцене жизни. Какие бы роли вы ни играли, как бы ни воспринимали вас окружающие, важно оставаться собой, с уважением и симпатией относиться к самому себе».

Ритуал завершения занятия

Личностный блок

Занятие № 6. «Документы»

Этап	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала		5 мин	
Вводная часть	Разминка «Счастливый билет»	10 мин	используемые в транспорте проездные билеты
Основная часть	Беседа о документах в жизни человека	10 мин	по возможности оригиналы документов (паспорт, полис медицинского страхования, полис пенсионного страхования, пенсионное удостоверение, свидетельство о рождении, ИНН, аттестат о получении среднего образования трудовая и медицинская книжки и пр.), карточки с названиями документов, бланки таблицы «Основные документы» Флип-чарт
	Игра «Угадай документ»	10 мин	
	Задание «Документы»	10 мин	
	Игра «Обмен паспорта»	10 мин	
	Игра «Первое обращение в поликлинику»	10 мин	
Заключительная часть	Тест к занятию	10 мин	Бланки теста
	Подведение итогов участниками	10 мин	
	Подведение итогов ведущим		
Ритуал завершения		5 мин	

Цель: познакомить с основными документами гражданина, проживающего на территории РФ, с их предназначением, правилами получения и хранения.

Ритуал начала занятия

Вводная часть

Разминка «Счастливый билет»

Ведущему!

Необходимо приготовить заранее билеты (их можно подготовить на компьютере или приготовить используемые в транспорте билеты) на проезд в городском транспорте (по количеству участников). Ведущий будет играть роль кондуктора и продавать билеты. Он предлагает участникам подойти к нему и купить билет, но необычным (творческим) способом, который каждый из участников придумает сам. После получения участниками билетов, ведущий предлагает посчитать цифры и найти счастливый билет (его необходимо заранее предусмотреть). Счастливчику можно подарить общие аплодисменты.

Игру можно продолжить в конце занятия, проверив участников, у кого из них сохранился билет до конца занятия в хорошем состоянии. Победителей можно отметить призами, напомнив участникам группы о правилах хранения документов.

Основная часть

Беседа о документах в жизни человека

Цель: познакомить с личными документами человека, их особенностями и правилами обращения с ними.

Материалы: По возможности необходимо приготовить образцы документов, о которых речь пойдет на занятии, если нет возможности продемонстрировать оригиналы, то необходимо приготовить копии. Если у участников группы уже имеются некоторые документы, то они могут их принести и продемонстрировать на занятии.

Ведущий: «Когда человек рождается, его первый документ - **свидетельство о рождении** - это главный документ в жизни, потому что по нему определяется дата рождения, родители, место рождения. И иногда даже после смерти человека для определения его родства все равно необходимо свидетельство о рождении. При окончании школы, ПУ или института человек получает **аттестат**, или диплом – это документ об образовании. В нем говорится, когда человек поступил, когда закончил учебное заведение, какие предметы изучал и на какие оценки сдал экзамены, также в нем указывается, какая присвоена квалификация. В 14 лет человек получает **паспорт**. Это второй главный документ в жизни. Это документ, удостоверяющий личность человека. Когда человек начинает получать пенсию, он получает **пенсионное удостоверение**. В течение жизни человеку приходится оформлять большое количество документов, подтверждающих так или иначе разные его социальные роли. Например, **трудовой договор** говорит о роли работника, **проездной билет** – о роли пассажира, **водительское удостоверение** – о роли владельца автотранспорта, **читательский билет** в библиотеке – о роли читателя и т.д.».

Игра «Угадай Документ»

Цель: Закрепить полученные знания.

Материалы: Небольшие карточки с названиями документов.

Ведущий предлагает игру, где участникам нужно вытянуть карточки с названиями документов (1-3 в зависимости от количества ребят). Участники не должны знать, что написано в карточках у других. Далее каждый участник рассказывает о документе, который ему достался, следующую информацию:

- как выглядит и для чего предназначен;
- какая информация о человеке содержится в документе;
- срок действия документа.

Участникам нужно угадать, о каком документе идет речь.

Задание «Документы»

Цель: Закрепить полученные знания

Ведущий предлагает заполнить таблицу, где участники должны записать:

- Название документа
- Для чего он предназначен, в каких случаях необходим
- Какая информация о человеке содержится в документе
- В каком возрасте его получают
- Где его получают
- Срок действия документа

Ведущему!

Задание «Документы» можно выполнять в индивидуальной или групповой форме. Для работы в индивидуальной форме распечатайте и раздайте участникам для заполнения таблицы из приложения к занятию. При групповой работе нарисуйте таблицу на доске и заполняйте в ходе общего обсуждения.

Игра «Обмен паспорта»

Цель: познакомить участников группы с поведением, присущим некоторым социальным ролям.

Задача участника – обменять паспорт по достижении 20 лет. Для этого он приходит в определенную организацию (вопрос ведущего – в какую? – **паспортный стол ЖЭКа**), в которой необходимо будет предъявить какой-нибудь документ (какой? – **старый паспорт, квитанцию об уплате госпошлины за бланк паспорта** и фотографии). Ведущий – служащий той организации, в которую направляется участник. Его цель вежливо объяснить первому, алгоритм получения нового паспорта. Служащий придерживается соответствующей роли. Остальные участники группы наблюдают, соответствует ли поведение посетителя и служащего ожиданиям и представлениям о данных ролях.

Игра «Первое обращение в поликлинику»

Цель: познакомить участников группы с поведением, присущим некоторым социальным ролям.

В игре участвуют двое: один – выпускник, пришедший первый раз в районную поликлинику с целью записаться к врачу, второй (лучше, если это будет ведущий) – работник поликлиники (регистратуры). Первому участнику нужно определиться, куда в поликлинике он пойдет, чтобы попасть на прием к врачу, к какому врачу он собирается пойти, по какой причине (участник должен узнать и запомнить, что он всегда может обратиться к своему **участковому терапевту**, и он уже даст направление к другим специалистам, к которым нужно будет записаться в **регистратуре**).

Ведущему!

Участники должны узнать, что попасть на прием к участковому терапевту можно, если:

- *на обращающегося заведена медицинская карта и у него имеется медицинский страховой полис.*
- *когда в поликлинику обращаются первый раз, то гражданину нужно иметь паспорт и медицинский страховой полис*

По ходу игры ведущему можно записывать на флип-чарте основные понятия игры (слова, выделенные жирным шрифтом) для их лучшего усвоения.

По окончании игры ведущему необходимо с участниками обсудить, удалось ли посетителям достичь своей цели, какие документы предъявлялись в первой и во второй игре, какие общепринятые правила поведения в данных ситуациях. Можно также проиграть любые другие ситуации, где участники могут играть роль посетителя и служащего, к которому обращаются для решения какого-либо вопроса. В завершении упражнения можно попросить рассказать алгоритм, который был в одной из игр (на выбор ведущего).

Заключительная часть

Тест к занятию.

Цель: проверить и закрепить знания о документах.

Материал: бланки теста из приложения к занятию.

Инструкция: Соедините стрелочками вопросы и названия документов.

Ведущий может поиграть в ревизора и предложить участникам группы предъявить билет, который они получили в самом начале урока. Подвести итог, у кого же этот билет сохранился в хорошем состоянии, о важности документов в жизни человека и необходимости их бережного хранения. Итоги записать в тетрадь.

Подведение итогов участниками:

- Что нового вы узнали на занятии?
- Что вам понравилось?
- Что вам не понравилось?
- Что на занятии запомнилось больше всего?

Ритуал завершения занятия

Задание «Документы»

Название документа	Для чего предназначен, в каких случаях необходим	Какая информация о человеке содержится в документе	В каком возрасте и где его получают	Срок действия документа
Паспорт				
Свидетельство о рождении				
Медицинский страховой полис				



Дополнительная информация для ведущего: основные документы

Название документа	Для чего предназначен, в каких случаях необходим	Какая информация о человеке содержится в документе	В каком возрасте и где его получают	Срок действия документа
Паспорт	Документ, удостоверяющий личность (остальная важная информация об этом документе содержится на последней его странице)	См. паспорт	Выдается в 14 лет, в паспортном столе ОВД	С 14 до 20 лет, в 20 лет – обмен паспорта, с 20 до 45 лет, в 45 – обмен, далее бессрочно
Свидетельство о рождении (а также свидетельство о регистрации брака и свидетельство о смерти)	Документ, удостоверяющий личность человека до получения им паспорта	ФИО, дата рождения, город, страна рождения, дата регистрации, ФИО гражданства, национальность родителей, отдел ЗАГСа, в каком городе, дата выдачи	При рождении, в районном ЗАГСе	бессрочный
Медицинский страховой полис	Полис предъявляется в лечебно-профилактические учреждения при обращении за медицинской помощью и в аптеки при получении лекарств по льготным рецептам	ФИО гражданина, дата рождения, номер, название страховой компании, голограмма	При рождении в районной поликлинике. При потере выдается после обращения гражданина РФ в районную поликлинику по предъявлении паспорта с отметкой о регистрации по месту жительства	бессрочный

Соедините стрелочками вопросы и названия документов

Вам исполнилось **20 лет**. Значит – пора менять **паспорт**. Какие документы вам нужны для этого?

паспорт

Какой документ вы получили **при рождении**?

аттестат (диплом) о получении образования

читательский билет

Вы устроились на **работу** курьером. Это ваша первая работа. Какой документ вам должен оформить работодатель, чтобы ваша работа была официальной (настоящей, по закону).

свидетельство о рождении

квитанция об уплате госпошлины за бланк паспорта

фотография

Вы сильно простудились, не смогли пойти на работу. Пришли в **поликлинику** к своему участковому терапевту для того, чтобы он открыл вам **больничный лист**. Но вы взяли с собой **паспорт**, но забыли взять с собой один документ, без которого в регистратуре вам отказались выдать вашу медицинскую карту. Какой это документ?

ИНН

трудовая книжка

пенсионный страховой полис

Вас берут на **работу**. Какие документы нужно принести в **отдел кадров** для оформления?

медицинский страховой полис

Какой документ здесь лишний и зачем он нужен?

программа повышения социальной компетентности
«Мы Сами»

Глава III

**Коммуникативный
блок**

«Коммуникативный блок»

Занятие № 1. «Как мы общаемся без слов»

Этап	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала		5 мин	
Вводная часть	Разминка «Угадай слово без слов»	10 мин	
Основная часть	Беседа о невербальных способах общения	5 мин	Тетрадь участника
	Упражнение «Слово»	5 мин	
	Упражнение «Сказка о тройке»	15 мин	
	Задание «О чем говорят наши жесты»	5 мин	
	Упражнение «Таможня»	20 мин	
	Разминка «Поза»	10 мин	
Заключительная часть	Подведение итогов участниками. Заполнение словаря. Подведение итогов ведущим	10 мин	
Ритуал завершения		5 мин	

Цель: формировать навыки эффективного общения (невербального).

Словарь:

Коммуникация (общение) – это процесс установления контактов между людьми, в ходе которого происходит обмен информацией, договор о сотрудничестве и просто понимание человека человеком.

Ритуал начала занятия

Вводная часть

Разминка «Угадай слово без слов»

Ведущий: «У меня в руках несколько карточек. На них написаны названия различных предметов, понятий. Например, лампа, звезды, веселье и т.д. Я приколю карточку одному из вас на спину. Затем он будет подходить к разным участникам группы и те, к кому он подошел без слов будут изображать, что написано на карточке».

Ведущему!

В ходе упражнения побуждайте участников к его продолжению до того момента, пока участник точно не установит, что написано на карточке. После этого карточку получает следующий участник. Упражнение позволяет всем участникам группы проиграть обе роли и потренироваться в поиске средств передачи информации, в рефлексии причин невербальной интерпретации, точности их нахождения.

Основная часть

Беседа о невербальных способах общения

Участникам можно рассказать, используя дополнительную информацию (Приложение), что когда мы общаемся, мы не только говорим, но настраиваемся на собеседника, улавливаем как он настроен к беседе, понимаем смысл того, что он говорит, чувствуем что значат для нас его слова. И в зависимости от этого создаем внутри себя образ. Иногда совершенно отличающийся оттого, что хотел сказать собеседник. Это часто становится препятствием к пониманию между людьми.

Даже одно слово, например, слово «спасибо» можно сказать по-разному. Как скажете, так вас и поймут.

Упражнение «Слово»

Цель: познакомить с невербальными способами общения

В этом упражнении участники пытаются сказать «спасибо» с разными интонациями, разными положениями тела, жестами. Так, чтобы это дало им представление, что даже одно слово может «сказать» о многом.

Упражнение «Сказка о тройке»

Цель: тренировать невербальные способы общения

Участники разбиваются на тройки. Каждый игрок в тройке присваивает себе обозначение (А.В.С.). Затем ведущий сообщает задание тройкам: тройка должна договориться (принять общее решение). Например, в какой цвет покрасить забор или назначить место встречи. Затем ведущий сообщает, что каждый игрок лишен одного из каналов восприятия или передачи информации (слух, зрение, речь)

- Игрок А - слепой, зато слышит и говорит.
- Игрок В - глухой, зато видит и говорит.
- Игрок С - немой, зато видит и слышит.

Для полноты ощущений можно завязать глаза, заткнуть уши.

Обсуждение: насколько трудным было задание? Что мешало его выполнять?

Обсуждая упражнение, ведущий обращает внимание на то, что обычно люди ведут себя как персонажи упражнения, несмотря на то, что имеют глаза и уши. Когда мы общаемся важно уметь правильно передавать и получать информацию. От этого зависит, эффективно ли вы общаетесь.

Задание «О чем говорят наши жесты?» (работа в тетради «Коммуникативный блок. Занятия 1-5. Учимся общаться»)

Цель: учить различать невербальные сигналы, которые исходят от партнеров по общению.

Инструкция: напиши, о чем тебе говорит поза человека и запиши свои ощущения от картинок.

Упражнение «Таможня»

Цель: познакомить участников с невербальными сигналами, (поза, жест и др.), которые человек передает при общении.

Трем участникам-добровольцам предстоит быть в роли «таможенников». «Таможенники» выходят за дверь. Среди остальных выбираются два «контрабандиста» (они перевозят, например, бриллианты). Их задача – ввести «таможенников» в заблуждение и перейти границу. «Таможенники», вернувшись в помещение, где идет занятие, организуют поголовный опрос «туристов» на предмет перевозки ими запрещенных предметов. «Туристы» в один голос клянутся, что у них нет ничего нелегального. Задача «Таможенников» - найти контрабандистов.

Обсуждая упражнение, ведущий обращает внимание на то, что невербальная информация (информация которую мы передаем с помощью жестов, движений, не используя слова) более достоверная, чем вербальная (информация с помощью слов).

Когда мы общаемся, мы передаем информацию не только с помощью слов, но и с помощью жестов, мимики, положения тела и пр. Это очень важно, так как, когда вы говорите, то не только ваши слова, но и интонация, с которой вы говорите, поза - говорят за вас, помогают или мешают эффективному общению. Это часто приводит к тому, что ваш партнер по общению понимает вас совсем не так, как вам порой хочется.

Разминка «Поза»

Один из участников принимает какую-либо известную позу (агрессивную, позу подавленного человека и др.) Задача остальных участников – угадать, что это за поза.

Заключительная часть

Заполнение словаря.

Подведение итогов участниками:

- - Что нового вы узнали на занятии?
- - Что вам понравилось?
- - Что вам не понравилось?
- - Что на занятии запомнилось больше всего?

Подведение итогов ведущим: Сегодня мы говорили о том, что уметь общаться это важно. Узнали, что не только слова, но и жесты, интонация, поза помогают или мешают общаться.

Ритуал завершения занятия

«Коммуникативный блок»

Занятие № 2. «Как мы разговариваем»

Этап	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала		5 мин	
Вводная часть	Разминка «Рассказ»	10 мин	
Основная часть	Упражнение «Разговор» Задание «Правила общения» Задание «Диалог» Ролевая игра «Приятный разговор»	25 мин 10 мин 10 мин 15 мин	Тетрадь участника
Заключительная часть	Подведение итогов участниками Подведение итогов ведущим	10 мин	
Ритуал завершения		5 мин	

Цель: формировать навыки эффективного общения (вербального), создать условия для формулирования участниками правил эффективного общения.

Ритуал начала занятия

Вводная часть

Разминка «Рассказ»

Для проведения этого упражнения необходимо выбрать одного, двух добровольцев, которые выходят за дверь.

Участники в это время придумывают рассказ на любую тему.

После того, как рассказ придуман, добровольцы возвращаются и пытаются с помощью вопросов отгадать, о чем рассказывается в придуманном участниками рассказе.

Основное правило, о котором знают только участники, оставшиеся в комнате, и не знают добровольцы – это то, что на любой вопрос, который задают добровольцы, они отвечают «нет», если этот вопрос заканчивается на гласную, и «да», если на согласную.

Основная часть

Упражнение «Разговор»

Цель: Формировать навыки общения

Ведущий предлагает участникам объединиться в пары и в течение 1 минуты пообщаться на любую тему, например: «Сегодня опять надо убираться», «Мое любимое ...» и др.

После упражнения участники делятся трудностями, с которыми они столкнулись в разговоре. Ведущий на доске фиксирует ответы создавая «копилку трудностей». Пример:

- Тяжело общаться, когда перебивают, когда не слушают,
- Когда надо быстро говорить и пр.

Затем ведущий предлагает создать «копилку решений» этих трудностей. И так же фиксирует предложения участников на доске. Например:

- Сначала выслушай, что тебе хотят сказать, а потом реагируй!
- Переключайся с роли говорящего на роль слушающего!
- Подавай сигналы собеседнику, что ты его слышишь и понимаешь (можно качать головой, можно поддакивать и пр.)

Задание «Правила общения»

(работа в тетради «Коммуникативный блок. Занятия 1-5. Учимся общаться»)

Цель: Формировать навыки эффективного общения

Ведущий предлагает участникам сформулировать и записать в тетради правила, которые помогают им в общении. Ведущий также участвует в упражнении. После выполнения сформулированные правила выносятся на общее обсуждение.:

В каких ситуациях это правило сможет помочь?

Трудно ли соблюдать это правило?

Применяете ли вы это правило?

Подходит ли вам это правило?

Правила, одобренные большинством участников, записываются на доске.

Ведущему!

Возможные варианты правил:

- *Будь краток.*
- *Говори четко, разборчиво.*
- *Не используй в речи оценки и обобщения («Это не правильно», «Ты не понимаешь», «Ты всегда так» и т.п.)*
- *Говори от «Я» («Я чувствую, что...», «Я думаю...»)*

Задание «Диалог»

(работа в тетради «Коммуникативный блок. Занятия 1-5. Учимся общаться»)

Цель: Тренировать навыки вербального общения

Инструкция: Придумай и запиши разговор, используя правила общения.

Ролевая игра «Приятный разговор»

Цель: формировать навыки конструктивного общения.

Ведущий предлагает участникам проиграть составленные диалоги.

Заключительная часть

Заполнение словаря.

Подведение итогов участниками:

- Что нового вы узнали на занятии?
- Что вам понравилось?
- Что вам не понравилось?
- Что на занятии запомнилось больше всего?

Подведение итогов ведущим.

Ритуал завершения занятия

«Коммуникативный блок»

Занятие № 3. «Барьеры на пути к общению, манипуляции»

Этап	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала		5 мин	
Вводная часть	Разминка «Заросли» Упражнение «Это интересно!»	5 мин 10 мин	
Основная часть	Игра «Испорченный телефон» Упражнение «Поговорим» Задание «Что чувствует собеседник?» Беседа «Что такое манипуляции?»	10 мин 10 мин 10 мин 25 мин	Тетрадь участника
Заключительная часть	Подведение итогов участниками. Заполнение словаря. Подведение итогов ведущим	10 мин	
Ритуал завершения		5 мин	

Цель: дать представление о коммуникативных барьерах, совершенствовать навыки их преодоления. Познакомить с формами манипуляций в общении.

Словарь:

Барьеры – это то, что искажает информацию, не дает ее правильно понять и оценить.

Манипуляции – управление поведением и образом мыслей другого человека.

Ритуал начала занятия

Вводная часть

Разминка «Заросли» (см. Приложение)

Упражнение « Это интересно!»

Цель: проиллюстрировать неэффективные способы общения

Ведущий спрашивает у участников: как можно вызвать неприязнь у другого человека? Дополняет ответы участников:

- *Пытайся заинтересовать этого человека собой, а свой интерес к нему не проявляй.*
- *Делай хмурую физиономию, как только он на тебя глянет.*
- *Называй его не по имени, а используй какое-нибудь неприятное для него прозвище.*
- *При каждом удобном случае рассказывай ему что-нибудь о себе.*
- *Говори о том, что интересно тебе самому, но безразлично ему.*
- *Всячески подчеркивай свое превосходство над ним.*
- *Говори все время сам, если собеседник тоже открыл рот - как можно быстрее перебей его и продолжай говорить сам!*

Ведущий обсуждает с участниками «Правила».

Основная часть

Игра «Испорченный телефон»

Цель: познакомить с барьерами в общении

Ведущий пишет на листке фразу и передает первому участнику. (Пример: Завтра встретимся на чердаке в доме Петра.) Первый участник передает ее на ухо второму и так по кругу. Переспрашивать нельзя. Последний записывает фразу на листке и передает ведущему.

Обсуждение: что происходит с информацией, когда она передается от одного человека к другому? Что вам мешало? Какие выводы вы можете сделать после того, как выполнили это упражнение?

По итогам упражнения участники совместно с ведущим делают выводы о барьерах общения.

Барьеры – это то, что искажает информацию, не дает ее правильно понять и оценить.

К барьерам можно отнести не только слова, но и движения человека, его мимику, жесты, взгляды, интонацию.

Барьер	Пример
<i>Угрозы</i>	Я тебя выгоню
<i>Слова - долги</i>	Ты должен...
<i>Похвала с подвохом</i>	Ты такая умная
<i>Приказы</i>	Подмети пол
<i>Диагноз причин поведения</i>	Ты эгоист
<i>Негативная критика</i>	Ты некрасиво делаешь
<i>Соревнование</i>	Не знаю как ты а ...
<i>Успокаивание</i>	Все ссорятся , а потом...
<i>Совет не вовремя</i>	Надо было бросить его давно
<i>Оскорбление</i>	Ты дурак
<i>Ярлыки</i>	Очкарик

Упражнение «Поговорим»

Цель: познакомить с барьерами в общении

Ведущий предлагает участникам поговорить из разных позиций « Один на стуле стоит, другой сидит», «Обернувшись друг к другу спинами»,» «Встав в агрессивную позу», «Встав в подчиненную позу».

Задание «Что чувствует собеседник?»

(работа в тетради «Коммуникативный блок. Занятия 1-5. Учимся общаться»)

Цель: познакомить с барьерами в общении

Ведущий предлагает рассмотреть картинки из тетради, вспомнить предыдущее упражнение.

Групповое обсуждение:

В каком случае было легко общаться? Почему?

В каком случае было неудобно общаться?

Что вы чувствовали, когда общались, повернувшись друг к другу спиной, лицом, когда один стоял, а другой сидел?

Слова ведущего: общение на равных – это партнерство, содружество. А бывает, общение превращается в использование человека человеком. Это называется манипуляцией.

Беседа «Что такое манипуляции?»

Ведущему!

Рекомендации по проведению беседы. Эта беседа решает две задачи: диагностики того, насколько подросток расположен к формированию уверенного поведения, и мотивации подростка к участию в этой серии занятий. Показателем заинтересованности подростка становится стремление разобраться в том, почему какие-то варианты поведения менее эффективны, а какие-то - более. Упорное от-

стаивание подростком эффективности агрессивного поведения свидетельствует о том, что ему будет очень тяжело.

Беседа построена по принципу: обсуждение причин провоцирующего поведения со стороны других, разбор разных вариантов поведения и их последствий, а затем закрепление навыка уверенного поведения на сходных ситуациях.

Многие подростки проявляют самый живой интерес к проблеме психологической манипуляции – по сути, их социальный опыт перенасыщен манипулированием, как с их стороны, так и со стороны других людей по отношению к ним. Ниже приведено краткое описание проблемы манипуляции. Возможно, оно будет интересно и Вам, и подростку.

Манипулятивное взаимодействие состоит в использовании чувств и слабостей другого человека для получения выгоды (причем выгоды в самом широком смысле, например, даже психологической). Психологическая выгода состоит и в том, чтобы не делать усилий над собой, не работать над своим совершенствованием. Например, неуверенному в себе начальнику легче брать на себя весь объем работы, чем делегировать работу своим подчиненным, подчиненные такого руководителя регулярно обвиняются начальником в несостоятельности.

Как можно распознать манипуляции? Одна из наиболее распространенных манипуляций – **«Диктатор»**. Эта манипуляция совершается в четыре шага. На первом шагу манипулятор убеждает другого человека в его исключительной работоспособности, необычайных профессиональных и личностных качествах. Затем человеку поручается значительный объем работы. На третьем шагу, после исполнения работы, руководитель придирается к какой-то мелочи в провокативной, грубой форме. Когда подчиненный реагирует эмоционально и несдержанно (чего и добивается манипулятор), манипулятор завершает манипуляцию словами «Ко всем Вашим недостаткам Вы еще и истеричка (хам, невоспитанный, плебей и т.д.)!». Цель манипулятора – убедиться в несостоятельности достойных людей и тем самым подтвердить себе, что только себе можно доверять в полной мере. Как предотвратить манипуляцию диктатора? Подумайте, почему Вы верите людям, которые говорят Вам о Ваших необычных качествах? Зачем Вам это нужно, если по собственному опыту Вы убедились, что люди не хвалят других просто так? Итак, Вы можете предотвратить манипуляцию на первом шагу, сказав, что ничем не отличаетесь от других, более того, у Вас масса недостатков, например... и т.д. Если Вы не сумели остановить «Диктатора» на первом шагу, составляйте отчет о своей деятельности, начиная с недостатков Вашей работы, таким образом, Вы лишите «Диктатора» возможности упрекнуть Вас в чем-либо, спрашивайте у «Диктатора» совета, как в следующий раз предотвратить такие ошибки. Наконец, если «Диктатор» начинает придирается к мелочам, при том, что в основном работа выполнена Вами успешно, согласитесь, что Вы не предусмотрели всех мелочей и надеетесь на опыт Вашего босса, который даст Вам ценные указания и рекомендации. Помните, что у каждого «Диктатора» есть шанс стать напористым лидером и избавиться от своих манипулятивных привычек. Попросите подростка привести примеры поведения в духе «Диктатора» – скорее всего, он сталкивался с таким поведением не один раз.

Другая распространенная манипуляция – это контроль из роли **«Жертвы»**. Манипуляция «Жертвы» осуществляется в три шага. На первом этапе манипулятор вынуждает других давать советы и оказывать помощь. Жалостливый вид «Жертвы» располагает другого человека сразу установить короткую дистанцию в общении. Затем помощь признается неэффективной или требуется столько помощи, сколько не может оказать другой человек. Жертва «Жертвы» инстинктивно отдаляется от манипулятора, в этот момент манипулятор выносит свой приговор: «Вы такой же как все – наобещаете всего-всего и в кусты!» или «Что ж, я так и знал, моим проблемам нельзя помочь!». Психологическая выгода жертвы велика и многообразна – она получает помощь (за нее делают то, что делать ей не хочется), она убеждается в том, что с ее проблемами нельзя справиться, а это звучит как разрешение ничего не делать и впредь. В повседневной жизни «Жертва» всегда дает почувствовать ту цену, которая она платит за других: «Что же веселитесь, я потерплю!», «Чтобы тебе было хорошо, я готов на все!». Вместо того, чтобы просить о реальной помощи, жертва либо завышает требования, либо публично отказывается от помо-

щи под видом того, что унизительно просить о том, на что имеешь право. Предотвратить манипуляцию жертвы трудно, но возможно. Уже на первом шаге манипуляции Вы можете сказать «Нет» или ограничить аппетиты «Жертвы». Если Вам трудно это сделать, задайте себе вопрос: «Почему Вы проявляете инициативу в установлении контакта, с тем, кто ищет помощь?», «Почему Вы ловитесь на несчастье других?». Говорите «Жертве» о своих чувствах, что Вы сердитесь, что Вас не устраивают эти требования, что Вам не по себе от обилия просьб и жалоб и т.д. Говорите жертве и о том, что для решения ее проблемы в первую очередь требуются ее усилия, а потом усилия других людей. Актуализация манипулятора «Жертвы» требует осознания самим человеком того, что он пользуется другими людьми и отказ от роли жертвы.

Еще одной манипуляцией становится манипуляция, условно названная **«Пила»**. Пила осуществляет свою манипуляцию в два шага. «Пила» сажает другого человека на крючок условной любви: «Я полюблю Вас (одобрю Вас, повышу в звании), если Вы сделаете...». Затем тот, кем манипулируют, старается сделать все, что требует «Пила». Но «Пила» оставляет без внимания усилия другого, а если человек пробует обратить на себя внимание, «Пила» отмечает: «Делайте свое дело и не требуйте благодарности!». Тема благодарности – одна из самых значимых для «Пилы». «Пила» не прощает тех, кто не оказывает ей знаков внимания, но сама Пила редко (если никогда) благодарит других. Одно из действенных средств манипуляции «Пилы» – постоянное сомнение в искренности и преданности другого, поощрение доказывать свою искренность, преданность, трудолюбие и т.д.. Как справиться с «Пилой»? Для начала задайте себе вопрос: «Что Вас заставляет искать одобрения людей, которые используют Вас?», «Можете ли Вы обходиться без мнения других, насколько вы состоятельны в оценке Вашей деятельности?». Если Вы не можете дождаться оценки Вашей деятельности, говорите о своих успехах и неудачах сами, просите «Пилу» дать Вам совет, поделиться опытом. Провоцируйте «Пилу» на оценку Ваших действий, пусть даже не позитивных. Ведь потом у Вас будет шанс сказать: «Как что-то плохое – так сразу отмечаете, а как что-то хорошее – так молчите! Это против всяких правил развития мотивации».

Часто в паре с «Пилой» взаимодействует еще один тип манипулятора **«Тряпка» («Загнанная домохозяйка»)**. «Тряпка» осуществляет свою манипуляцию в два шага: на первом этапе она берет на себя очень много обязательств, а когда перестает справляться с нагрузкой – «круто» выходит из игры (посредством психосоматического заболевания, нервного срыва, крупной ссоры с окружающими). Цель «Тряпки» – на время разгрузиться, чтобы затем взяться за изнашивание себя с еще большим рвением. «Тряпка» доказывает другим, что она может все, и что без нее другие не обойдутся. Одной из причин формирования этой манипуляции становится неуверенность человека в собственной ценности. Люди, взаимодействующие с «Тряпкой», чувствуют свою неловкость и вину перед манипулятором, что дает Тряпке право регулярно напоминать о собственной значимости и зависимости других от ее активности. Остановить манипуляцию можно одним способом – перестать пользоваться услугами «Тряпки», не демонстрируя своей независимости, но сведя прием помощи к минимуму. Манипуляция «Тряпки» может быть преобразована в настоящую альтруистическую заботу, если «Тряпка» перестанет воспринимать свою заботу о других как плату за их внимание и любовь.

Еще одним распространенным типом манипуляции становится манипуляция **«Калькулятор»**. «Калькулятор» осуществляет манипуляцию в два шага. На первом этапе «Калькулятор» совершает провокативные действия, которые вызывают у человека яркую эмоциональную реакцию. На чувства человека «Калькулятор» налагает запрет: «Стоит ли из такой мелочи раздувать скандал...», «Я бы на Вашем месте не обиделся», «Что Вы так волнуетесь, волнение вредно для здоровья...». «Калькулятор» сам боится многих чувств и стремится доказать себе, что проявление эмоций – удел слабых людей. Обычно «Калькуляторы» особенно нетерпимы к отрицательным эмоциям: горю, гневу, обиде. Однако, «Калькулятор» может стремиться «гасить» и положительные чувства. Излюбленная позиция «Калькулятора» – «Нужно быть рациональным», а отрицательная оценка обычно сводится к тому, что совершенное действие не выгодно (не рационально). Одна из наиболее адекватных реакций – это отстаивание своего права на чувства. Привыкните к мысли,

что нет хороших и плохих чувств, есть адекватные и неадекватные действия и мысли. Ваши чувства – естественная реакция на события, индикатор Вашего отношения и состояния. «Калькулятор» может вовлечь Вас в манипуляцию, только если Вы не доверяете своим эмоциям, интуиции и опыту. Говорите себе, а если необходимо, и другим, о том, что не стоит стесняться эмоций.

Одним из наиболее «коварных» типов манипуляции становится манипуляция **«Хороший парень»**. «Хороший парень» осуществляет свою манипуляцию в два шага, хотя между этими двумя шагами может быть значительный промежуток времени. На первом этапе совершенно «бескорыстно» «Хороший парень» оказывает Вам мелкие услуги, привязывает Вас к себе комплиментами, восхищением Вашими способностями. Когда Вы привыкаете к «Хорошему парню», он «выставляет счет»: просит об услуге, осуществление которой будет Вам довольно дорого стоить. Ваш отказ в силу сложившихся обстоятельств будет воспринят как стремление прервать отношения. Ваше согласие повлечет за собой довольно серьезные нагрузки, которые, скорее всего, вынудят Вас отказаться от помощи «Хорошему парню». Предотвратить манипуляцию «Хорошего парня» довольно сложно, поскольку его поведение почти ничем не отличается от дружбы. Однако, задумайтесь и над тем, почему «Хороший парень» выбирает именно Вас? Может быть, Вы располагаете его надеяться на то, что не сумеет вовремя сказать «нет»? Научитесь говорить «нет», объясняя свою позицию и декларируя право на отказ.

В поведении одного человека может соединяться несколько манипуляций. Так, «Пила» легко переходит к тактике «Диктатора», а «Диктатор» к манипуляции «Жертвы». Коммуникативная грамотность состоит в умении не только распознавать и предупреждать манипуляции со стороны других людей, но и контролировать свое поведение, не допускать манипуляции со своей стороны.

Часто возникает вопрос, почему люди манипулируют? Одна из причин – подмена конструктивных чувств неконструктивными. Конструктивные чувства не обязательно положительные, такие переживания как гнев и горе дают много пищи для развития души и ума. Конструктивные чувства характеризуются искренностью и спонтанностью выражения, они содействуют взрослению человека, формированию его самостоятельности. Деструктивные чувства – уход от решения задачи взросления и формирования собственной позиции.

Одним из самых сильных конструктивных чувств является любовь – сопереживание, альтруистическая привязанность к другому. Неконструктивная замена любви – это чувство вины, переживание своей несостоятельности в отношении другого человека и стремление исправить «ошибки» отношений. Вместо типичных для любовных отношений терминов «хочу помочь», «стремлюсь к доверию», «взаимная поддержка» чувство вины вносит свой словарь в отношения людей: «я должен», «пусть уж лучше я», «промолчу, чтобы другим было хорошо» и т.д. Вина, которая буквально давит на человека, вынуждает вести себя то кающимся грешником («я тебе всю жизнь испортил»), то обвинителем («ты мне всю жизнь испортила»). Аналогично, можно привести примеры замены позитивного чувства на деструктивное: гнев на ненависть, горя на утрату, страх на тревогу и т.д.

Заключительная часть

Подведение итогов участниками:

- Что нового вы узнали на занятии?
- Что вам понравилось?
- Что вам не понравилось?
- Что на занятии запомнилось больше всего?

Подведение итогов ведущим.

Ритуал завершения занятия

Приложение к занятию «Барьеры на пути к общению, манипуляции»

Уровень межличностных отношений	Характеристика отношений	Способы воздействия
1. Доминирование	Отношение к другому как к вещи или средству достижения своих целей, игнорирование его интересов и намерений	Открытое, без маскировки, императивное воздействие - от насилия, подавления, господства до навязывания, внушения, приказа - с использованием грубого простого принуждения
2. Манипуляция	Отношение к другому как к «вещи особого рода» - игнорирование его интересов и намерений.	Воздействие скрытое, с опорой на автоматизмы и стереотипы. Провокация, обман, интрига, намек
3. Соперничество	Отношение к другому как опасному и непредсказуемому. Интересы другого учитываются в той мере, в какой это диктуется задачами борьбы с ним.	Отдельные виды «тонкой» манипуляции, чередование открытых и закрытых приемов воздействия, «джентльменские» или временные тактические соглашения и т. п.
4. Партнерство	Отношение к другому как к равному, имеющему право быть таким, как он есть, с которым надо считаться. Равноправные, но осторожные отношения	Согласование своих интересов и намерений, совместная рефлексия. Использование договора, который служит и средством объединения, и средством оказания давления (силовым элементом).
5. Содружество	Отношение к другому как самооценности. Стремление к объединению, совместной деятельности для достижения близких и совпадающих целей.	Основной инструмент уже не договор, а согласие.

«Коммуникативный блок»

Занятие № 4. «Что такое уверенное поведение?

Общение без манипуляций»

Этап	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала		5 мин	
Вводная часть	Разминка «Дар убеждения»	5 мин.	
Основная часть	Дискуссия «Что значит – вести себя уверенно?» Ролевая игра «Уверенное поведение» Тест «Ваш стиль поведения» Отработка навыка уверенного поведения.	10 мин 15 мин 15 мин 25 мин	Тетрадь участника.
Заключительная часть	Подведение итогов участниками. Заполнение словаря. Подведение итогов ведущим	10 мин	
Ритуал завершения	Разминка «Дар убеждения»	5 мин.	

Цель: дать представление об уверенном поведении. Совершенствовать навыки уверенного поведения в общении.

Ритуал начала занятия

Вводная часть

Разминка «Дар убеждения»

Для выполнения упражнения необходимо выбрать двух участников, каждому из которых ведущий передает по спичечному коробку. В одном из них лежит цветной листок бумаги. После того, как выбранные участники незаметно для окружающих выяснят, у кого он находится, каждый из них начинает доказывать группе, что именно он является обладателем листочка. Задача группы – решить, у кого в коробке лежит листочек.

Дискуссия «Что значит – вести себя уверенно?»

Цель: формировать представление об уверенном поведении

Вопросы для дискуссии:

- Что значит – вести себя уверенно?
- Способность ли это – уверенное поведение?
- Можно ли стать уверенным в себе, если до этого вы не чувствовали в себе таких способностей?

Ведущему!

Наверное, вы часто слышите это, как пожелание или порицание: «Перестань стесняться – води себя увереннее», «Где твое чувство собственного достоинства – будь увереннее», «Не нужно так сомневаться – ты что, какой-то неуверенный в себе маменькин сынок?!».

В слово «уверенность» вкладывается так много смыслов, что психологи часто используют другое слово для обозначения уверенного поведения – ассертивность (от английского assertive – отстаивающий свою точку зрения, напористый, защищающий свои права). Ниже приведен пример ситуации, в которой вести себя уверенно сложно.

Ролевая игра «Уверенное поведение»

Цель: совершенствовать навыки уверенного поведения в общении.

Разыграйте ситуацию. В класс, где вы учитесь, пришел новенький. Он не кажется вам ни высокомерным, ни занудливым, но ваш приятель подбивает вас показать новенькому, «где его место, чтобы не задавался». На ваше сопротивление приятель спрашивает: «Ты что, больше не хочешь со мной общаться?». Ваши действия? Участникам предлагается продемонстрировать разные способы поведения. Следует обсуждение, в ходе которого ведущий комментирует разные модели поведения.

1. Резко оборвать приятеля: «Ты мне тут не угрожай – я сам себе хозяин». (Агрессивное поведение)
2. Напомнить приятелю о том, в чем он от вас зависит: «Ну, это ты выступаешь до первой контрольной по физике». (Манипулятивное поведение)
3. Высказать свое мнение: «Без меня найдутся те, кто его доведут. Я не хочу самоутверждаться за счет другого». (Уверенное поведение)
4. Поразмыслив, прийти к выводу, что с этим приятелем вы дружите много лет, и из-за какого-то новенького не стоит ссориться со старинным другом. (Избегание конфликта).

Уверенная модель поведения проигрывается еще раз.

Ведущему!

Вместо уверенного поведения люди могут вести себя *агрессивно* – первый из вариантов ответа как раз и описывает такое поведение, когда человек использует силу и напор в отстаивании своей точки зрения. Опыт показывает, что агрессивная реакция – первая, которая приходит человеку в голову. Ее последствия непредсказуемы – другой может пойти на еще более жесткую агрессию (например, физическую), или он испугается, но отношения будут безнадежно испорчены. Агрессивная реакция действует как бумеранг – рано или поздно любой агрессор сталкивается с тем, кто оказывается сильнее и агрессивнее его.

Вторая реакция – тоже распространенная замена уверенного поведения, ее называют манипулятивной, когда человек знает «слабые» места другого и умеет «надавить» на них так, чтобы другой вел себя в соответствии с ожиданиями. Все манипуляции направлены на подтверждение собственной значимости: «Я хороший (выдержанный, умный, успешный), а ты – плохой (без тормозов, недалекий, невежущий)». Чем же плохи манипуляции? В первую очередь тем, что вместо решения реальной проблемы (в данном случае, разрешения противоречий между вами и другом), решается совсем другая задача (кто в отношениях более авторитетен). Часто манипуляции и реализуются для того, чтобы уйти от решения задачи, которая кажется сложной, требующей признания своих слабостей и т.д.

Четвертый ответ отражает реакцию, противоположную агрессии, а именно уход. Чем же опасно поведение, которое часто называют избеганием? В первую очередь тем, что человек не приобретает опыта отстаивания своих интересов и точки зрения, а значит, легко может стать объектом чьей-то манипуляции. Такого человека могут использовать, а он, боясь показаться невежливым, недобрым, будет бояться сказать «нет».

Из четырех приведенных вариантов поведения, уверенным является вариант 3. Этот ответ и объясняет ваше поведение, и не задает другого, оставляет ему шанс вести себя по-другому. В этом и состоит уверенное поведение – остаться при своем мнении, но не давить на других, вести себя так, чтобы уважали, но не боялись. Конечно, не во всех ситуациях можно вести себя именно так – не всегда в детском доме можешь сохранять чувство собственного достоинства, однако важно помнить, что правила общения могут быть разными. Свобода во многом потому и свобода, что предоставляет возможность выбирать поведение.

Тест «Ваш стиль поведения» (работа в тетради «Коммуникативный блок. Занятия 1-5. Учимся общаться»)

Инструкция: Ответь на вопросы небольшого теста. Выбирай один вариант ответа, который подходит тебе больше всего и который кажется тебе самым лучшим (даже если ты не всегда так поступаешь).

Ключ к тесту

Тип поведения	Ситуация 1	Ситуация 2	Ситуация 3	Ситуация 4
Агрессивное	4	1	2	1
Манипулятивное	2	3	3	4
Уход	1	2	4	3
Уверенное поведение	3	4	1	2

Посчитайте, какой тип поведения набрал большее количество баллов.

Обсуждение:

Подумайте, в какой ситуации уверенное поведение дастся вам тяжелее всего. Чем вы можете это объяснить? Хотелось бы вам научиться действовать по-другому?

Ведущему!

По результатам теста вы можете в группе или в индивидуальном порядке провести беседу с участниками.

При обработке теста обратите внимание на то, как расходятся данные между обычным и желаемым поведением. Часто и в рамках желаемого поведения подростки из закрытых учреждений не выбирают уверенное поведение. Те, кто не относится к статусным группам, выбирают агрессивное поведение в качестве желаемого. А те, кто имеет неформально низкий статус, часто выбирают уход, поскольку не всегда могут уйти из неприятной и травмирующей для них ситуации. Важно сделать акцент на том, что поведение, которое помогает безопасности и успеху в детском доме и за его стенами может быть разным. Предложите подростку, который и в качестве желаемых ответов выбирает тот или иной вариант не уверенного поведения, ответить на вопросы с точки зрения детского дома и семьи. Пусть подросток сам почувствует разницу между тем, что приемлемо и не приемлемо.

Отработка навыка уверенного поведения

Ведущий предлагает участникам проиграть ситуации из теста с моделью уверенного поведения. Важно, чтобы каждый участник попробовал применить уверенное поведение в самой сложной для него ситуации.

Заключительная часть

Подведение итогов участниками:

- Что нового вы узнали на занятии?
- Что вам понравилось?
- Что вам не понравилось?
- Что на занятии запомнилось больше всего?

Подведение итогов ведущим.

Ритуал завершения занятия

Дополнительная информация для ведущего

Зачем нам общение?

Люди, хотя бы того или нет, живут среди других людей, с которыми вступают в общение. Мало кто смог бы и пожелал бы долго жить в одиночестве, без всяких контактов с другими людьми. Нас тянет общаться, потому что это удовлетворяет наши важнейшие потребности. Что это за потребности? **Общение — условие объединения людей** для выполнения совместных действий. Чтобы выполнить сообща любое дело, нужно обмениваться информацией, а также координировать свои действия с действиями других людей. В современном мире почти все серьезные дела совершаются многими людьми совместно, время индивидуалистов осталось в далеком прошлом. Наверно, именно поэтому профессиональные успехи человека связаны не только с его знаниями и умениями в рамках своей специальности, но и с умением этого человека находить взаимопонимание с коллегами и производить благоприятное впечатление на окружающих. Помнишь библейскую легенду о Вавилонской башне? Люди не смогли ее построить, так как по воле Бога стали говорить на разных языках и перестали понимать друг друга. Прекрати люди понимать друг друга в общении — и вся современная цивилизация рухнет, как Вавилонская башня.

Общение — главный инструмент обучения и воспитания новых поколений, приобщения людей к цивилизации и культуре. Известно несколько случаев, когда находили человеческих детей, воспитанных животными, — эдаких Маугли.

Вот только, в отличие от Маугли из сказки, эти дети по своему уровню психического развития и поведения так и оставались животными. Если на тот момент, когда их находили, им было больше 5 лет — дети оставались в психически неразвитом состоянии навсегда, даже научить говорить их толком не удавалось. Без общения со взрослыми людьми в первые несколько лет жизни сознание ребенка вообще не формируется. Если этот период для развития упущен — психика человека на всю жизнь остается на животном уровне. Человеческий ребенок, воспитанный животными, по своей психике становится похож не на людей, а на воспитавших его животных.

А как ты думаешь, что произойдет, если детеныша животного начать воспитывать в точности как человеческого ребенка? Такие опыты проводились: родители брали в семью вместе со своим ребенком детеныша шимпанзе и воспитывали их вместе, абсолютно одинаково. В первый год жизни они и развивались примерно одинаково, а потом шимпанзе «застревал», а ребенок продолжал развиваться. Чтобы стать человеком, общение совершенно необходимо, но недостаточно, нужны и соответствующие генетические задатки.

Общение — средство эмоциональной поддержки, необходимое условие для счастья и здоровья человека. Чем больше у человека друзей, тем более счастливым он себя ощущает, тем лучше у него здоровье и тем дольше он может прожить. А когда человек попадает в сложные жизненные обстоятельства — у него резко возрастает потребность в поддержке со стороны окружающих (особенно ярко это проявляется у девочек).

Общение — это средство передачи жизненного опыта от одного человека к другому. Есть мнение, что дурак учится на своих ошибках, а умный — на чужих. А как можно учиться на чужих ошибках? Или путем непосредственного наблюдения за тем, как человек их совершает, или через общение — не обязательно лицом к лицу, можно и через книги. Ведь чтение — это тоже разновидность общения, только не напрямую, а через письменный текст.

Формирование впечатления о другом человеке.

Подросткам часто бывает интересно, какое впечатление на окружающих они производят при общении, что про них думают другие люди. Поскольку чужая душа — потемки, обычно приходится ограничиваться лишь своими догадками, предположениями на этот счет.

Все бы хорошо, вот только **твои предположения о том, что думают о тебе окружающие, может оказаться ошибочным**. Большинство окружающих людей, скорее всего, вообще вряд ли о тебе думают, ведь у них и своих забот до-

вольно. А когда другие люди все-таки думают о тебе — знаешь, в чем, скорее всего, будет различие между их мыслями и тем, что ты сам думаешь о своем поведении? Ты будешь чаще объяснять свое поведение, особенно не очень удачное, влиянием той ситуации, в которой ты оказался, например:

Я не сделал домашнее задание, так как не было времени (не знал, что оно задано; свет дома выключили; у соседа сверху был день рождения, и он устроил круглосуточную дискотеку; сестренка весь вечер пицчала и т. п.).

Я толкнул соседа в автобусе, потому что меня самого толкнули (автобус резко тормознул; пол был скользкий и т. п.).

Окружающие же люди, скорее всего, объяснят такое твоё поведение не влиянием ситуации, в которой ты находишься (ведь ситуацию они обычно не видят!), а **особенностями твоей личности**;

Он не сделал домашнее задание, потому что он неорганизованный и бестолковый лентяй.

Он толкнул меня в автобусе, потому что «глаза дома забыл» и неуклюжий, как медведь! (Другой вариант: «Толкнул нарочно, чтобы меня разозлить!»)

А как объяснение причин поведения связано с тем, достиг ли человек в итоге успеха или потерпел неудачу? **Если удается достигнуть успеха, то большинство людей предпочитают объяснять это своими личностными особенностями, а если постигает неудача — то влиянием ситуации.** Так, школьник, хорошо сдавший экзамен, обычно объясняет это своим умом, обстоятельной подготовкой, а плохо сдавший — необъективностью экзаменатора или тем, что попался «неудачный» билет (т. е. внешними обстоятельствами).

А если речь идет не о самом человеке, а об окружающих, то зачастую все происходит наоборот: их успехи объясняются внешними обстоятельствами или случайностью, а неудачи — их собственной несостоятельностью. Представь себе такую ситуацию: на велосипеде едет молодой человек с девушкой на багажнике. Вдруг на повороте они теряют равновесие и заваливаются вдвоем набок. Как ты думаешь, в чем увидит причину падения молодой человек? А его пассажирка? Скорее всего, парень, который держал руль в своих руках и непосредственно контролировал ситуацию, объяснит причину падения не своими действиями, а внешними обстоятельствами: поскользнулись, камешек под колесо попал, пассажирка слишком тяжелая и т. п. А девушка, которая хоть и пострадала в этой ситуации, но сама ее не контролировала, — неловкими действиями молодого человека или его плохим умением кататься на велосипеде.

Склонность списывать чужие успехи на случайные, внешние факторы, а их неудачи считать закономерными очень ярко проявляется у людей, склонных к зависти: меня взяли в футбольную команду, потому что я классно играю, а Васю — из-за того, что его мама дружит с главным тренером! Я провалил экзамен, потому что вытащил «несчастливый» тринадцатый билет, а Наташка вытащила хороший билет, но все равно ничего не смогла ответить, потому что она просто дура!

Когда человек утверждает нечто подобное — он убежден в верности своей точки зрения и готов привести кучу фактов для ее подтверждения. Однако другой человек, скорее всего, думает с точностью до наоборот и тоже готов привести факты в поддержку своей точки зрения! Такие оправдания, когда они касаются своих неудач, выполняют защитную функцию — человек таким путем уходит от болезненного переживания своей несостоятельности. Это помогает уйти от переживаний, однако плата за такую защиту такова, что человек, списывая свои неудачи исключительно на действие внешних сил, теряет способность развиваться и исправлять свои собственные недостатки. О каком исправлении может идти речь, если человек их просто перестает видеть?

Иногда бывает и обратная ситуация: если успеха достигает человек с низкой самооценкой, считающий себя ни на что не способным, то он обычно объясняет это случайностью, счастливым стечением обстоятельств. Он говорит: «Ну это мне просто повезло, моей заслуги тут нет!» Зато если он терпит неудачу, то рассматривает это как очередное подтверждение своей несостоятельности. У такого человека со временем развивается **комплекс неполноценности** — он перестает даже пробо-

вать делать что-либо, поскольку заранее уверен, что ничего у него не получится, в любом деле его постигнет неудача.

Любые выводы о тебе люди делают только на основании того, что видят в твоём поведении. Как к тебе относятся окружающие — больше зависит от твоих действий, чем от окружающих. Быть может, на самом деле ты человек общительный. Но при встрече с девчонкой, к которой ты равнодушен, будешь все время молчать из-за стеснения. Как ты думаешь, что подумает про тебя эта девчонка? Скорее всего, она останется в уверенности, что ты замкнутый и нелюдимый. Или, например, ты мальчишка умный и интеллигентный, однако при знакомстве с кем-то дернуло тебя за язык сказать нечто **хамоватое** и глупое. Можешь не сомневаться, собеседник останется в уверенности, что ты хам, к тому же не очень умный.

В восприятии одного человека другим очень сильно действует **эффект первого впечатления**. Когда мы знакомимся с новым человеком — у нас быстро формируется обобщенное впечатление о нем: плохой он или хороший, умный или дурак, стоит продолжать общение с ним или нет. Чтобы сформировалось такое обобщенное впечатление, требуется в среднем всего 4 минуты времени. Помнить это очень важно при любом публичном выступлении, будь то доклад перед классом, ответ на экзамене или собеседование, когда ты будешь устраиваться на работу. **Обращай максимальное внимание на то, как ты начнешь свою речь и что скажешь в первую очередь.** Готовишься к ответу на экзамене — как следует продумай начало своего ответа, говори вначале о том, что знаешь хорошо.

А как ты думаешь, насколько допустимо начинать свою речь с признания того, что ты не очень разбираешься в том, о чем собираешься говорить? Если ты выступаешь перед аудиторией или отвечаешь на экзамене — делать так не стоит, зачем же создавать первое впечатление о себе как о человеке некомпетентном? Хотя при общении с хорошо знакомыми тебе людьми, в неформальной обстановке такая фраза вполне допустима. В ситуации общения между близко знакомыми людьми эффект первого впечатления действует гораздо слабее, и ты просто сразу честно признаешься, в чем ты разбираешься, а в чем нет.

Искусство говорить

Разговаривать тоже надо уметь. Давай разберемся, при соблюдении каких условий люди начинают слушать и понимать друг друга. Таких условий несколько:

- *собеседник готов слушать, созданы условия разговора, располагающие к взаимопониманию;*
- *ты умеешь говорить толково, т. е. точно, ясно, доходчиво, используя понятные для собеседника слова;*
- *умеешь внимательно слушать и способен понять точку зрения собеседника.*

Поговорим про эти условия подробнее.

Чтобы общение было успешным, для начала важно создать **условия разговора, располагающие к взаимопониманию**. Видел когда-нибудь разозленную кошку? Она припадает на передние лапы, прижимает уши и яростно шипит. Как ты думаешь, изменится ли ее поведение, если в этот момент хозяин станет говорить ей нечто проникновенное? Скорее всего, нет — ведь кошка его даже не услышит. Ее уши закрыты, а собственное шипение заглушает все остальные звуки.

Нечто подобное происходит и тогда, когда ты пытаешься разговаривать с человеком, неготовым тебя слушать. Какие бы точные слова ты ни подобрал, они не будут услышаны и никакого действия не возымеют.

Люди готовы разговаривать не всегда, не со всеми и не на все темы. И это их право. Если ты начинаешь навязываться к человеку со своей беседой, а он не готов тебя воспринимать — рискуешь спровоцировать конфликт. Представь себе такую ситуацию: ты сидишь, закрывшись в своей комнате, и мечтаешь о любимой девчонке, а тут к тебе без стука входит кто-нибудь из взрослых и начинает назидательно расспрашивать тебя про уроки. Приятно тебе будет? Если ты навязываешься со своим общением человеку, который в данный момент не готов с то-

бой разговаривать, он чувствует нечто подобное. Большинство твоих сверстников в подобных ситуациях начинают вести себя примерно так же, как вышеупомянутая кошка.

Как определить, готов ли собеседник тебя слушать? Вряд ли человек готов к задушевной беседе, если он в этот момент погружен в другое дело. Можно определить готовность к общению другого, понаблюдав за выражением его лица и позой. Наконец, можно просто спросить об этом. Если разговариваешь с чужим для тебя взрослым, хотя бы поинтересуйся: «Сможете ли Вы сейчас уделить несколько минут времени разговору со мной?» Если в ответ на этот вопрос будет сказано «нет», еще не все потеряно: «А когда Вы сможете уделить мне время?»

Чтобы взаимопонимание состоялось, важны и такие факты:

- наличие у собеседников хотя бы кратковременного общего дела или совместных интересов, какой-либо общей цели; если этого нет — не будет и взаимопонимания.

- условие, что общение будет продолжаться до тех пор, пока оба участника не решат его прекратить. Иногда человек ведет себя так — чуть что из сказанного ему не нравится, он просто разворачивается и уходит. Никакое взаимопонимание тут не состоится. С таким собеседником договориться невозможно, в лучшем случае его просто обругают в спину.

Наверное, тебе еще с детства надоедали разговорами про вежливость. А вот самую важную вещь тебе, возможно, как раз и не говорили: вежливость нужна тебе не столько в силу требований морали и культуры поведения, сколько потому, что **быть вежливым — это в твоих собственных интересах**. Сказать человеку несколько приятных слов — это примерно то же самое, что ласково погладить кошку. Она тогда и шипеть перестанет, и ушки поднимет — слушать начнет. В психологии даже существует специальный термин: «поглаживание», что подразумевает не физический контакт, а фразы, которые человеку приятно слышать от окружающих. Слова «пожалуйста» и «спасибо», «будьте добры» и подобные им ничего не стоят, а дать тебе могут очень многое. **Одной тактичной просьбой ты добьешься от окружающих большего, чем десятком отборных ругательств**. И свои нервы тоже в целости сохранишь.

Умение выражать свои мысли в словах понятным и доходчивым образом. При разговоре важно то, что собеседник фактически воспринял и понял в твоих высказываниях, а не то, что ты хотел ему передать. Есть такая поговорка: «Правда не в устах говорящего, а в ушах слушающего». А от чего зависит, что именно он воспримет? Оказывается, как минимум от трех причин:

- фактического **значения** использованных слов;
- **смысла**, вкладываемого в эти слова слушателем;
- **контекста** — ситуации общения, в которой сказаны эти слова.

С одной стороны, каждое слово в языке имеет конкретное значение, а иногда даже несколько. С другой стороны, с каждым словом у человека связаны определенные чувства и оценки.

Так вот, если значения слов более или менее универсальны для всех, кто говорит на данном языке, то связанные со словами чувства и оценки у людей могут оказаться совершенно разными, что зависит от их жизненного опыта. С одними и теми же словами у разных людей могут быть связаны воспоминания о совершенно разных обстоятельствах. Кроме того, восприятие любых слов может меняться практически на противоположное в зависимости от контекста — той ситуации, в которой они сказаны.

Например, девушка говорит молодому человеку: «У меня дома умерла кошка!». Все ясно и конкретно, буквальный смысл этих слов будет понят однозначно. А вот какой эмоциональный отклик они вызовут у молодого человека? Если у него когда-нибудь была любимая кошка/кот, по поводу смерти которой он очень переживал, — он живо почувствует боль этой девушки, искренне ей посочувствует. А если эту же фразу услышит хулиган, любимое развлечение которого — привязывать кошек за хвост к водосточным трубам? Вполне возможно, что он отреагирует плохо скрытой ухмылкой. Одна и та же фраза, даже сказанная с одинаковыми ин-

тонациями, вызовет разный эмоциональный отклик в зависимости от прежнего жизненного опыта тех, кто ее услышал. Или в зависимости от отношения слушателей к этой девушке (тот, кому девушка нравится, — будет сочувствовать, а тот, кто питает к ней враждебность или зависть, — злорадствовать).

А как смысл этой фразы может меняться в зависимости от контекста, в котором она сказана? Если молодой человек пристал к девушке с расспросами о том, как решаются задачи на нахождение объема конусов, а она ответила этой фразой — смысл, скорее всего, примерно такой: «Оставь меня, пожалуйста, в покое, сейчас мне не до тебя и не до твоих конусов!» А если девушка позвонила своему другу в 2 часа ночи и начала беседу с этой фразой — видимо, ей сейчас тяжело и очень нужно поговорить по душам именно с этим молодым человеком.

Итак, подбор верных слов сам по себе еще не гарантирует, что у слушателей возникнет именно такая эмоциональная реакция, на которую рассчитывает говорящий. Однако первый шаг к взаимопониманию она обеспечивает, а это очень важно. Итак, для того чтобы говорить понятно и убедительно, помни о том, что делают речь ясной и доходчивой следующие факторы:

■ **Точность** — слова должны выражать смысл таким образом, чтобы их можно было понять однозначно, без разночтений. Помню, как-то я договорился со своей знакомой встретиться «у Достоевского». А где это: у памятника Достоевскому, на станции метро «Достоевская» (если там, то в каком именно месте станции?) или около музея Достоевского? Этот момент мы не уточнили, а мобильная связь в метро не работала, так что бегали мы с места на место довольно долго.

В этой ситуации для взаимопонимания было бы достаточно лишь одной уточняющей фразы. Однако не всегда все так просто, особенно если высказывания касаются чувств и состояний человека. Есть ли разница во фразах: «Он грустный», «Он печальный», «Он расстроенный», «Он обиженный», «Он тоскливый»? Для кого-то все эти фразы «на одно лицо», однако на самом деле все они обозначают разные состояния человека! Для обозначения некоторых явлений в русском языке существуют десятки синонимов, которые различаются определенными смысловыми нюансами. И ведь они возникли не случайно — такова степень чувствительности людей к оттенкам настроения.

Кроме синонимов, есть и еще ряд языковых тонкостей — например, связанных просто с порядком слов в предложении. Сравни три фразы:

На лодке поплывешь ты. Ты поплывешь на лодке. На лодке ты поплывешь.

Значение всех трех фраз различается. В первой фразе акцент сделан на том, что поплывешь именно *ты*, а не кто-то другой. Во второй — на том, что ты поплывешь *на лодке*, а не на королевской яхте. В третьей — что на лодке ты именно *поплывешь*, а не утонешь и не сядешь на мель. Чем богаче словарный запас человека и чем лучше он владеет всеми этими тонкостями языка, тем точнее будет его речь.

■ **Конкретность и специфичность** — использование не обобщающих, а конкретных слов там, где это возможно. Какие из приведенных выражений более конкретны? «Во дворе стоит огромное *дерево*» или «Во дворе стоит огромный *дуб*»? «Санкт-Петербург — это большой *населенный пункт*» или «Санкт-Петербург — это большой *город*»? «У него есть *крутая машина*» или «У него есть *шестисотый Мерседес*»?

Как правило, более убедительно воспринимаются вторые варианты высказываний. Почему? Потому, что они вызывают в сознании человека вполне конкретный образ. Если же пользоваться обобщенными словами, то возникает образ очень размытый, нечеткий. Попробуй представить дерево или машину «вообще», а не конкретный вид или модель — сразу убедишься в этом. Есть и другой вариант — в ответ на общее слово у человека все же возникает конкретный образ, только он является неадекватным. Например, если сказать «большое дерево», то один человек представит гигантскую новогоднюю елку, украшенную гирляндами, другой внушительную пальму в кадке, третий вспомнит стихотворение Лермонтова: «На севере диком стоит одиноко на голой вершине сосна». А тот дуб во дворе, который

подразумевал собеседник, никто может и не представить. Так что если речь идет о конкретных вещах — лучше используй конкретные слова.

■ **Разделение фактов и оценок.** Частая ошибка, совершаемая людьми в процессе общения, — это неумение различать в высказываниях **факты** (реально наблюдаемые события, действия других людей) и их **оценки** (выводы и заключения, к которым мы пришли). Сравни такие фразы:

«Я видел, что он побледнел и задрожал» или «Я видел, что он очень сильно испугался».

«Егор грубил подруге в последнем разговоре» или «Егор — невоспитанный хам».

«Я почувствовал злость, когда ты так сказала» или «Ты так нарочно говоришь, чтобы меня разозлить».

Чем отличаются эти фразы? В первом случае собеседник говорит о фактах — т. е. только о том, что он непосредственно видел, слышал или чувствовал. Во втором случае его утверждения — это не более чем домыслы, которые могут соответствовать действительности, а могут и не соответствовать. Если человек побледнел и задрожал, это может свидетельствовать об испуге, может — о горе, а может — и о нарушении здоровья (например о том, что у человека случилось расстройство желудка). Если кто нагрубил своей подруге — из этого еще не следует, что он является невоспитанным хамом. Быть может, это был единичный конфликт, спровоцированный какими-то действиями подруги. А если *ты* на кого-то рассердился — из этого еще не следует, что он повел себя таким образом специально с целью рассердить тебя! Приписывание другому человеку такого намерения — это не более чем твой досужий домысел.

Чтобы избежать связанных с этим оценок, помни о том, что **люди, легко умеющие находить взаимопонимание с окружающими и общаться без конфликтов, избегают использования в речи:**

а) категоричных оценок:

Не «Ты *всегда* ведешь себя так!», а «Сейчас (в таких ситуациях, при общении с незнакомыми, на уроках, и т. п.) ты ведешь себя так». Не «Ты *никогда* никому не помогаешь!», а «В этот раз ты мне (или кому-то другому) не помог».

Категоричная оценка редко оказывается верной, ведь люди склонны вести себя по-разному в зависимости от того, в какой именно ситуации они оказались. А, коль скоро категоричная оценка уже высказана, она обычно становится очень устойчивой, но ведь люди, которых она касается, могут сильно измениться. Вообще, те люди, которые умеют грамотно общаться (да и просто умные люди), избегают частого употребления таких предельно обобщающих слов, как «всегда», «никогда», «абсолютно» и т. п.;

б) приписывания окружающим каких-либо намерений, мыслей или эмоций. Откуда ты можешь знать, что другой человек думает или чувствует? Ты что, великий экстрасенс? Обоснованно говорить ты можешь только о собственных чувствах или мыслях, от первого лица (в психологии такие фразы называются **«Я-высказывания»**):

Не «Ты меня злишь, когда...», а «Я злюсь, когда ты...».

Не «Ты меня обидел тем, что...», а «Я обиделся, когда ты...».

■ **Учет специфики ситуации общения и особенностей собеседников.**

Точность и конкретность высказываний, вежливость, богатство словарного запаса — это все, конечно, замечательно для беседы в светском салоне, вот только разве реальная речь подростков в дворовой компании соответствует всем этим требованиям? Как правило, нет, хотя это очень сильно зависит от того, что это за компания. Чрезмерная вежливость и использование редких, малопонятных слов в таких условиях тебе могут только повредить, хотя точность и конкретность высказываний лишней не будет никогда. С разными людьми нужно и общаться по-разному, **хорошие собеседники способны гибко менять свой стиль общения** в зависимости от того, кто находится перед ними. В самом деле, не будешь же ты одинаково разговаривать с директором школы и со своим приятелем!

С человеком надо говорить так, чтобы ему было понятно, в зависимости от его уровня развития. Для этого и нужно хорошее владение языком и богатство словарного запаса. Тогда ты будешь успешно общаться с самыми разными собеседниками, если научишься приспосабливать свою речь к уровню понимания собеседника, а не «грузить» всех подряд известными тебе умными словами. Ты сможешь одинаково успешно разговаривать как с малограмотным сверстником, так и с понравившейся тебе умненькой и начитанной девчонкой из интеллигентной семьи (и с ее родителями, что тоже немаловажно!). А как быть, если собеседник тебе попался такой, что изъясняется только матюгами и другого языка в принципе не понимает? Не исключено, что тебе тоже придется перейти на его язык общения, если возникнет необходимость ему что-то доходчиво объяснить. Хуже, если ты сам умеешь изъясняться только на примитивном уровне — с интеллигентными людьми полноценно общаться ты не сможешь, достанутся тебе в друзья лишь люди весьма ограниченные.

Специфика речи часто подчеркивает принадлежность людей к определенным группам. Когда мы хотим отделиться от другого человека или от компании, которая нам не по нраву, мы порой специально подчеркиваем различия в нашей манере разговора. Если компания подростков оказывается в окружении взрослых — ребята обычно начинают активно пользоваться специфическим молодежным сленгом, что дает им возможность более полно почувствовать свое единство и отдаленность их компании от мира «предков». В другое время эти же подростки могут разговаривать совершенно другим, вполне литературным языком. А если увидишь по телевизору интервью представителей бывших республик СССР, обрати внимание, с каким сильным акцентом они иногда говорят по-русски. Если это люди в возрасте старше 30 лет (т. е. учились в школе еще до распада Советского Союза), то они изучали русский язык в школе на протяжении 10 лет, волею неволей овладели им и при желании наверняка могут говорить практически без акцента. Так зачем же они коверкают наш язык? С психологической точки зрения подоплека этого — желание подчеркнуть свою отделенность от России.

Речь тоже бывает разной. Так, наиболее высокие требования к доходчивости речи предъявляет **монолог**, когда один человек говорит непрерывно на протяжении длительного времени, а остальные слушают. В бытовом общении эта форма речи встречается редко (если, конечно, один из собеседников не является патологическим болтуном). Она более характерна для официальных ситуаций, таких как доклад на занятии, выступление на конференции и т. п. Чаще люди общаются в режиме **диалога**, при котором происходит обмен репликами, и роли говорящего и слушающего постоянно меняются. При таком общении требования к доходчивости речи менее принципиальны, ведь при необходимости всегда можно задать уточняющий вопрос. Если диалог носит деловой характер и направлен на решение конкретной проблемы, то и говорить надо о фактах, имеющих отношение к этой проблеме, оставляя «за бортом» разговора не относящиеся к делу эмоции. А если это свободная дружеская беседа, то в ней вполне уместны переходы с темы на тему и свободное выражение эмоций и чувств.

Умение и готовность слушать партнера по общению и воспринимать его слова.

Если человек не готов слушать других и воспринимать их слова, то могут возникнуть разного рода казусы. Вот тебе для примера небольшой диалог.

- Слушай, я потерял текст нашего доклада! У тебя случайно нет дискеты с ним?
- Дискеты нет, но она и не нужна, потому что...
- Как это не нужна?! До доклада осталось всего 15 минут. Какой ужас!
- Да ничего страшного не случилось...
- Ты издеваешься? Как это «ничего страшного»?! Если мы не сделаем доклад, нас не допустят к экзаменам!
- Этот текст...
- Без текста никак, там полно цифр и сложных терминов. Мы же опозоримся перед всеми, а ты только стоишь и ухмыляешься!

- Да дай ты мне договорить, черт побери! Ты оставил текст доклада на моем столе. Вон он лежит.

- Так что ж ты сразу не сказал?!

Как ты думаешь, хороший ли слушатель этот горе-докладчик? Надо полагать, не очень. Дослушал бы до конца первую же фразу — сберег бы много нервов и себе, и собеседнику. Не умеешь слушать других людей — отсутствие взаимопонимания с окружающими и частое попадание в нелепые ситуации тебе гарантировано. Так что обрати внимание на некоторые правила, позволяющие избежать этого.

■ **Сначала выслушай, что тебе хотят сказать, а уж потом реагируй!**

Иначе будешь разговаривать примерно так же, как в приведенном выше диалоге, и периодически попадать в дурацкие ситуации. Кстати, ты знаешь, что если ты заканчиваешь фразы за других, то через это выдаешь свои собственные мысли или переживания? Иногда это используют намеренно, чтобы вывести у человека нечто, что он не хотел бы говорить.

- Я слышал, ваша компания приготовила Ленке в подарок на день рождения этот, как он называется... (тут следует пауза, сопровождающаяся почесыванием затылка).

- Маникюрный набор?

- Да-да, маникюрный набор!

Скорее всего, первый собеседник и понятия не имел, что собираются дарить Лене. Однако из простого любопытства или из каких-то корыстных побуждений очень хотел это узнать. И запросто узнал. Человек, привыкший заканчивать фразы за своих собеседников — настоящая находка для шпиона!

■ **Учись переключаться с роли говорящего на роль слушающего.**

Часто бывает так, что когда человеку говорят что-либо, он занят не столько слушанием, сколько придумыванием своего ответа. Естественно, при этом то, что ему говорят, «проходит мимо ушей», и ответ, скорее всего, окажется невпопад. Хочешь, чтобы взаимопонимание состоялось, - значит нужно действительно слушать и вникать в слова другого человека, а не только делать вид, что ты слушаешь.

■ **Активно взаимодействуй с собеседником в процессе слушания. Что это значит?**

Давай собеседнику понять, что ты его слышишь. Это показывают такие внешние сигналы, как кивки головой, поддакивания, контакт взглядами и т. п.

Время от времени повторяй своими словами основную мысль того, что ты понял из рассказа собеседника. Если сомневаешься, правильно ли ты понимаешь человека, — кратко скажи ему, что именно ты понял, и уточни: «Так ли это?», «Я правильно понял?». Если что-то непонятно — не стесняйся задавать уточняющие вопросы. Этим ты продемонстрируешь не свою бестолковость, как иногда думают, а заинтересованность в общении и желание понять точку зрения собеседника.

■ **Концентрируй внимание на разговоре.**

Общение без слов

Информация от человека к человеку передается не только через слова, но и через поведение. Движения человека, его поза, мимика, взгляд, интонации, расстояние между собеседниками, их взаимное расположение, даже выбор одежды для встречи — все это служит проявлением того, как люди относятся друг к другу и к предмету разговора, какие чувства испытывают. Зачастую наблюдение за поведением человека дает куда больше информации о его истинных намерениях, чем слова. Этот канал общения в психологии называется невербальным («бессловесным»). Невербальное общение характеризуется несколькими особенностями.

■ Передаваемая таким путем информация касается в первую очередь того, что происходит с человеком в данный момент.

Говорить можно о прошлом или о будущем, однако мимика человека, его жесты и все подобные проявления свидетельствуют о том, что происходит с человеком непосредственно в момент общения.

■ Невербальные сообщения более спонтанны и гораздо труднее поддаются сознательному контролю, чем произносимые слова. Часто они позволяют обнаружить чью-то неискренность или, наоборот, убедиться в искренности. Допустим, человеку неприятна встреча с тобой, но он хочет это скрыть. Сказать «Я рад тебя видеть!» легко, а вот спрятать выражение лица, свидетельствующее о раздражении, куда сложнее. Скорее всего, человек попытается скрыть его за улыбкой, но улыбка эта выйдет кривой и неестественной, что будет сразу же замечено наблюдательным собеседником.

■ В этой разновидности общения трудно, а порой и совершенно невозможно выделить отдельные составные части наподобие слов. Оно является целостным, здесь имеет значение весь внешний облик человека: совершаемые движения, поза, взгляд, интонации, особенности одежды и т. д.

Дистанция общения — это расстояние между собеседниками. У каждого человека есть ощущение своего «личного пространства», вторжение в которое чужаков вызывает дискомфорт. В среднем личное пространство человека около 100—120 см во все стороны. Комфортно ли ты почувствуешь себя, если какая-нибудь взрослая женщина, твоя далекая родственница, так обрадуется встрече с тобой, что полезет тискать тебя и целоваться?

Быть может, кому-то это и нравится, ведь отношения с родственниками во всех семьях разные. Однако для большинства твоих сверстников это очень неловкая и противная ситуация. Так вот, многие люди, в том числе и некоторые твои подруги, чувствуют примерно то же самое, если ты в ходе общения подходишь к ним слишком близко!

В психологии выделяют четыре дистанции общения.

1. Интимная (расстояние между собеседниками от 0 до 45-50 см). Эта дистанция, на которой собеседника не только видишь, но и физически ощущаешь его присутствие. Дистанция уместна для общения влюбленных, близких друзей, иногда — родственников, и то не постоянно, а лишь по взаимному желанию.

2. Личная (от 50 до 100-120 см). Это расстояние, на котором до собеседника можно дотронуться — например, при рукопожатии. Такая дистанция уместна для бесед на личные темы между знакомыми людьми. Если же в эту зону вторгается малознакомый человек, то возникает дискомфорт — примерно как в приведенном выше примере с тетушкой.

3. Социальная (120-350 см). На такой дистанции обычно происходит общение между людьми, находящимися в формальных взаимоотношениях: начальник со своими подчиненными, учитель с учениками, продавец с покупателями и т. д. Если ты общаешься один на один с собеседником, который не является твоим близким другом, то разговор с ним лучше всего вести на короткой социальной дистанции (расстояние 120-150 см).

4. Публичная (больше 350 см). Эта дистанция подразумевает уже не столько диалог между людьми, сколько восприятие монолога. На таком расстоянии большинству выступающих не очень-то важно, кто именно находится перед ним.

А как ведут себя незнакомые люди, если они в силу обстоятельств вынуждены вторгаться в личное пространство друг друга? Это нередкая ситуация — например, она возникает в общественном транспорте в час пик. В таком случае большинство людей стремятся без необходимости не двигаться, избегать взглядов друг на друга. Если происходит соприкосновение, то человек обычно напрягает мускулы в этой зоне. Если же человек в таких условиях расслабится и «повиснет» на теле соседа — он рискует получить в ответ явную негативную реакцию. А если мужчина поведет себя так по отношению к женщине — она расценит это как приставание.

Несмотря на такое ограничение общения на близких дистанциях, многие люди воспринимают ситуацию скученности (нахождение в толпе, в переполненном транспорте) как очень дискомфортную.

Если кто-то начинает ездить на собственной машине, зачастую он уже ни за что не желает пользоваться общественным транспортом, даже если это быстрее и удобнее. Допустим, на метро куда-то можно доехать за полчаса, а на машине в час пик эта же поездка из-за автомобильных пробок может занять два-три часа (осо-

бенно характерна такая ситуация для Москвы). Даже прекрасно зная это, многие люди предпочитают ехать на собственной машине, вечно опаздывая и ругаясь на весь белый свет. Глупость? Нет, намерение защитить свое личное пространство, ведь в машине-то в него никто не вторгнется. А еще желание повысить таким путем свой социальный статус («Как это, я — и на метро?!»). Представь, как сильно действуют эти факторы, раз люди готовы из-за них терять несколько часов в день в автомобильных пробках! Что ж, это их выбор.

Оказывается, на то, как будет развиваться диалог, довольно сильно влияет и взаимное расположение собеседников. Рассмотрим простейшие варианты.

Оба собеседника сидят. Если два человека сидят прямо напротив друг друга и глядят глаза в глаза — такое расположение иногда может провоцировать агрессию, и для душевных бесед это ситуация не самая лучшая. Когда собеседники разделены столом, то разговор может восприниматься как официальный. Если же два человека сидят рядом бок о бок, то они не очень хорошо видят друг друга, поэтому может возникнуть ощущение отчужденности. Взаимное доверие легче всего возникает, если собеседники сидят не друг напротив друга и не бок о бок, а вполоборота друг к другу. Так, за праздничным столом удобнее всего вести диалог, если два человека сидят рядом по разные стороны от угла стола.

Один человек стоит, другой — сидит. Эта ситуация двоякая. С одной стороны, сидит обычно тот, у кого выше статус. Например, начальник сидит за столом, а подчиненный докладывает ему стоя. При желании начальник может предложить подчиненному тоже сесть, однако садиться без его разрешения считается невежливым. Или, скажем, официант в ресторане всегда разговаривает с клиентом стоя и не садится рядом с ним за стол, хотя записывать заказ было бы гораздо удобнее сидя. С другой стороны, если человек ругает другого или оказывает психологическое давление — он обычно тоже стремится встать, даже если собеседник сидит. Это так называемое «нависание» над другим человеком. Как именно будет воспринята ситуация, в которой один сидит, а другой стоит, в первую очередь зависит от расстояния между собеседниками. Если это социальная дистанция, то это показатель статуса, если же идет вторжение в личную зону (стоящий приближается к сидящему ближе, чем на 120 см), то это воспринимается как грубое психологическое давление.

Оба человека стоят. Эта позиция подразумевает равенство, однако она нацеливает на быстрое окончание разговора. Такое расположение оправданно, если хочешь быстро решить с человеком конкретную деловую проблему, а не заниматься длительными душевными беседами.

Взгляд на другого человека в процессе разговора является знаком внимания. При диалоге прямой взгляд глаза в глаза обычно указывает на окончание реплики и означает примерно следующее: «Я все сказал, теперь твоя очередь». Длительность контакта взглядами — один из показателей психологической близости между собеседниками. В деловых, формальных отношениях люди смотрят глаза в глаза гораздо меньше, чем в близких дружеских отношениях. Если же человек при разговоре уходит от прямого взгляда, «прячет глаза», то это обычно воспринимается как проявление неискренности, фальши или чувства вины. Это же касается и слишком быстрого переноса взгляда с объекта на объект («глаза бегают»).

В то же время прямой взгляд незнакомого человека переносится без дискомфорта, в среднем, всего за 3 секунды. Людям не нравится, когда их долго и внимательно разглядывают, как животных в зоопарке. Длительный неотрывный взгляд, направленный в переносицу или на лоб, обычно воспринимается как угроза, стремление подчинить этого человека себе. А что касается долгого и пристального взгляда глаза в глаза — тут могут быть разные варианты. Если он направлен на девчонку, то она может расценить это как проявление твоего интереса к ней, если же на парня — как агрессию или попытку вызвать укор совести. А если симпатичная девчонка долго и пристально смотрит на тебя — как ты это расцениваешь?

Некоторые люди хорошо умеют смотреть так называемым «невидящим» взглядом: глаза направлены как бы сквозь собеседника, сфокусированы не на его лице, а где-то сзади и чуть выше. Такой взгляд часто вызывает обиду, ведь человек чувствует, что на него смотрят как на пустое место. На своих друзей и знако-

мых лучше таким образом не смотреть, иначе они начнут тебя избегать и сочтут обладателем дурного характера.

В то же время такой взгляд полезен, если хочешь отделаться от пристающих к тебе цыган, попрошаек или навязчивого торгового агента. Просто невозмутимо иди своей дорогой и молча смотри на них таким взглядом — через несколько секунд они отстанут. Это проще и эффективнее, чем вступать с ними в пререкания.

Поза — это положение человеческого тела. Существует около тысячи устойчивых положений, которые наше тело в состоянии принять. Зачастую поза дает куда более надежную информацию о состоянии человека, чем его слова. При всем разнообразии поз психологи обычно классифицируют их по трем признакам.

1. Открытость или закрытость позы. Это признаки, свидетельствующие о том, насколько человек расположен к контакту, доверяет ли партнеру по общению. При готовности к общению тело умеренно напряжено (слишком сильное напряжение мышц обычно свидетельствует о высоком уровне тревожности), человек находится лицом к партнеру или вполоборота от него и слегка наклонен в сторону собеседника. Если же человек не расположен к общению, ему неприятен собеседник или тема разговора, то это чаще всего внешне проявляется в таких признаках:

- руки, скрещенные на груди («поза Наполеона»); кроме того, такое положение рук часто свидетельствует о стремлении самоутвердиться перед собеседником;

- пальцы, сцепленные в замок, особенно если они при этом охватывают собственное колено человека, сидящего нога на ногу; сама по себе поза «нога на ногу» тоже иногда рассматривается как признак психологической закрытости, хотя для некоторых людей это просто наиболее привычное положение;

- «откинутость» назад, посадка «вразвалочку», особенно если человек при этом частично отворачивается от собеседника (понимаешь теперь, почему именно эта поза так раздражает учителей?);

- сильное расслабление мышц. Такой собеседник — как ватный: что бы ему ни говорили, он все это безропотно выслушает, но ни к каким действиям не перейдет и свою точку зрения не изменит.

2. Зависимость от собеседника или, наоборот, доминирование над ним. Зависимость чаще всего проявляется в таких признаках, как опускание головы и взгляд на собеседника снизу вверх, сутулость, сведение плеч, складывание рук внизу живота. Такая поза прямо-таки кричит собеседнику: «Я слабее тебя, можно меня оскорблять и мною помыкать, я все стерплю!» Естественно, при виде такой твоей позы, особенно если она становится для тебя привычной, у многих возникает соблазн так и вести себя по отношению к тебе. Так что если не хочешь, чтобы сверстники видели в тебе «шестерку», — отучись от таких движений! Замечательный помощник в этой работе над собой — зеркало или видеокамера. О стремлении взять верх над собеседником, доминировать в разговоре ярко свидетельствуют такие признаки:

- «нависание» над собеседником; это попытка физически оказаться выше него — например, встать рядом, когда он сидит, взгляд сверху вниз, а если это невозможно — размахивание руками над его головой;

- похлопывание по плечу;

- максимальное расширение плеч («грудь колесом»);

- руки, сцепленные за головой.

Если для тебя привычны такие позы — помыкать тобой не будут, но это может спровоцировать конфликты, особенно если на самом деле ты зависишь от собеседника. Попробуй похлопать по плечу учителя — неприятностей не оберешься!

3. Гармоничность отношений или отсутствие взаимопонимания. Когда отношения гармоничны, позы собеседников обычно открыты и похожи друг на друга (синхронизированы). Если же человек нацелен на противостояние с собеседником, а взаимопонимание между ними находится на низком уровне, это обычно внешне проявляется в таких позах:

- выставление одного плеча впереди другого;
- рука или обе руки на поясе («руки в боки»);
- угол поворота собеседников друг к другу 180° или больше, т. е. люди отворачиваются один от другого, глядят в разные стороны.

Много информации о том, какие эмоции переживает человек, несет его **мика** — выражение лица и движения лицевых мышц. Основные эмоции имеют характерное мимическое выражение, которое интуитивно понятно большинству людей. Описывать подобные выражения лица словами смысла нет — лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать.

Правила успешного общения

Дейл Карнеги сформулировал несколько правил общения, которые нужно соблюдать, чтобы нравиться людям. Вот они:

1. Интересуйся другими людьми, а не пытайся заинтересовать ими себя.
2. Чаще улыбайся. Улыбка ничего не стоит, но много дает.
3. Помни, что имя человека — самый сладостный для него звук. Так что запоминай имена тех, с кем общаешься, и используй их в разговорах с этими людьми.
4. Будь хорошим слушателем. Поощряй других людей говорить о самих себе.
5. Говори о том, что интересует собеседника.
6. Внушай своему собеседнику сознание его значительности.

Эти правила подробно описаны Дейлом Карнеги в одной из самых известных психологических книг: «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей». Книга была написана еще в 1936 году в США, быстро получила невиданную популярность, была переведена на десятки языков и разошлась по всему миру миллионными тиражами. Как ты думаешь, что нашли в ней читатели, почему она стала столь популярной? Наверное, это произошло потому, что автор дал простые и понятные рекомендации, которые работают и действительно позволяют улучшить общение! Это касается и тех шести правил, которые выписаны специально для тебя. Но книга Карнеги в любом случае стоит того, чтобы прочитать ее целиком.

Однако такой подход к общению нравится не всем. Книгу много и обоснованно критиковали. Взять хотя бы название: «...завоевывать друзей». Насколько крепкой и искренней окажется такая дружба, если учесть, что «завоевывают» обычно то, что принадлежит врагам? Этично ли использовать свою улыбку и создавать видимость интереса к другому человеку для того, чтобы чего-то добиться от него? Вопрос, действительно, спорный. Но, очевидно, **добиваться чего-либо от человека улыбкой и демонстрацией интереса к нему более этично, чем добиваться того же самого криком, скандалами или угрозами.** И более эффективно!

Хотя иногда улыбчивость может сослужить и дурную службу, особенно в официальных ситуациях. Пример: молодой человек делал доклад перед комиссией и при этом улыбался, начитавшись Карнеги или же просто считая такую мимику правилом хорошего тона. Комиссия же, состоящая из людей старой закваски, оценила эту мимику как демонстрацию неуважения к слушателям. В результате оценка доклада была незаслуженно занижена.

Есть и еще несколько правил, которые позволяют эффективно вести беседу.

- Как правило, лучше всего общение идет тогда, когда собеседники примерно поровну распределяют время в разговоре, не позволяют себе слишком длинных монологов и редко перебивают других.

- Говори то, что связано с обсуждаемой темой, а не подменяй ее сторонними рассуждениями.

- Если говорится то, что не должно быть услышано посторонними, не забывай понизить громкость голоса (вообще, слишком громкая речь — признак дурной воспитанности).

- Если ты вообще не знаешь, что говорить, — лучше промолчать, чем сказать нелепость.

- Ну и, естественно, не следует разговаривать с набитым ртом!

«Коммуникативный блок»

Занятие № 5 «Поддержка. Дружба»

Этап	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала		5 мин	
Вводная часть	Упражнение-разминка	5 мин	
Основная часть	Задание «Остров» Упражнение «Только вместе» Дискуссия о дружбе Ролевая игра «Легко ли быть настоящим другом?» Разминка на снятие напряжения	15 мин 5 мин 20 мин 20 мин 5 мин	Флип-чарт, маркер, тетрадь участника
Заключительная часть	Подведение итогов участниками Подведение итогов ведущим	10 мин	
Ритуал завершения		5 мин	

Цель: формировать представление о сети социальной поддержки. Формировать навыки дружеских отношений.

Ритуал начала занятия

Вводная часть

Упражнение-разминка

Основная часть

Задание «Остров». (работа в тетради «Коммуникативный блок. Занятия 1-4. Учимся общаться», задание 1)

Цель: актуализировать представление о сети социальной поддержки

Прочтите и обсудите утверждение из задания «Остров».

«Ни один человек не является островом».

Ведущий предлагает обсудить вопросы:

- Когда и почему люди общаются?
- Нужны ли люди друг другу? Зачем?
- Кто в твоём окружении чаще всего оказывает тебе поддержку?
- Достаточно ли у тебя знакомых, способных оказать поддержку?
- Готов ли ты обратиться за поддержкой к этим людям? Подчеркни имена тех, к кому ты готов обратиться.
- Почему ты не готов обратиться к некоторым людям?
- В каких трудных ситуациях тебе не к кому обратиться за поддержкой?
- От чего зависит умение человека получать социальную поддержку?

Обсуждая задание, ведущий обращает внимание на то, что:

1. В повседневной жизни мы общаемся с разными людьми в разных ситуациях. Кто-то нам близок, а с кем -то нам трудно найти взаимопонимание. Важно, что эти люди есть, а научиться общаться с ними так, чтобы найти взаимопонимание, не так сложно.
2. Каждый человек попадает в ситуации, когда ему нужна поддержка.
3. Разные люди могут оказать поддержку в разных ситуациях. Чем таких людей больше, тем ты уверенней.
4. Ты можешь преодолеть любую трудную ситуацию, если умеешь просить и получать поддержку.

Ведущему!

Это задание является диагностическим. Оно поможет Вам проводить другие занятия, например, «Взрослые и подростки» и др. Даст представление о том, насколько сформирован круг общения у участника, кто из окружения для него наиболее значим.

Упражнение «Только вместе»

Цель: способствовать мобилизации энергии, ощущению поддержки и доверия партнеру.

Участники объединяются в пары и встают спиной к спине, облокотившись друг на друга. Задача партнеров – медленно, сгибая колени и не разрывая контакта спин, опуститься на пол. Затем таким же образом подняться. Выполнить упражнение с другим партнером.

Усложнения:

а) Партнеры встают лицом к лицу, мыски соприкасаются. Берутся за руки. Медленно распрямляя руки, отклоняются назад, пока свободно не повиснут на полностью выпрямленных руках.

Внимание! Для обеспечения безопасности необходимо, чтобы участники держались не за кисти рук, как при рукопожатии, а за запястья. Иначе рука может выскользнуть. Необходимо, чтобы поблизости от выполняющих упражнение не было углов и травмоопасных предметов.

б) Пары объединяются в четверки.

в) Все выполняют упражнение в общем круге.

Ведущий объявляет, что учиться получать поддержку различных организаций и взрослых мы будем на дальнейших занятиях, а сегодня узнаем, как получить поддержку самых близких людей – друзей.

Дискуссия о дружбе

Цель: корректировать представления о дружбе. Актуализировать основные принципы дружеских отношений.

Примерные варианты тем дискуссии:

- *Если вы настоящий друг, вы сделаете все для своего друга.*
- *Вы никогда не показываете своему другу, что сердитесь на него.*
- *Настоящих друзей не может быть много, бывает много приятелей.*
- *Лучшие друзья всегда разделяют одну и ту же точку зрения.*
- *Если вы говорите что-то своему другу по секрету, он не должен рассказывать это другим.*
- *У девочек не может быть лучших друзей среди мальчиков и наоборот.*
- *Друг – это тот, кто всегда вас понимает.*
- *Друг всегда должен мне помочь.*
- *Друг должен мне рассказывать все.*
- *Друзья всегда должны дарить друг другу подарки.*
- *Друзья всегда должны говорить друг другу правду.*

Ведущему!

При подготовке к занятию ведущему следует оценить, какие мнения, установки в отношении дружбы преобладают в группе, какие требуют коррекции, и подобрать соответствующие темы для дискуссии. Приведенные утверждения являются спорными. Участники могут соглашаться или нет с одним и тем же утверждением. Задача – озвучивая различные варианты отношения к одной и той же проблеме, расширить ее понимание. В первую очередь это касается принципов дружеского общения: открытости, принятия, доверия, самоотдачи. Осветить аспекты отношений, требующие переосмысления, можно, задавая уточняющие вопросы. («Друг должен мне рассказывать все». А если его близкий родственник заболел алкоголизмом, попал в тюрьму? Должен ли он рассказать тебе эту новость? Ты бы на его месте рассказал? Почему да и почему нет? Что сделаешь, если узнаешь, что друг тебе не доверяет? Может ли это быть поводом для прекращения дружбы, если да, то в каком случае? Как сделать, чтобы друг тебе доверял? и т.п.)

Можно провести дискуссию в форме ток-шоу, применяя стилистику жанра, знакомую участникам по телепередачам: соответствующим образом оформленное пространство, распределение ролей, использование некоторых атрибутов. Это внесет в работу игровой компонент, способствующий мотивации участников.

В завершение дискуссии ведущий предлагает участникам подвести ее итог, ответив на вопрос: что же является главным в дружбе. Ведущий обобщает и формулирует наиболее важные мысли, прозвучавшие во время выступлений.

Исходя из своих задач, можно заранее приблизительно определить вывод дискуссии, к которому вы направляете участников (например: «Дружба основана на взаимном уважении, доверии, общих интересах» или «В дружбе нет места корыстному расчету», или «Хочешь, чтобы с тобой дружили – научись помогать другим»), но конкретные выводы и их формулировка – плод совместного творчества группы и ведущего.

Ролевая игра «Легко ли быть настоящим другом?»

Цель: отрабатывать навыки уверенного поведения в отношениях с друзьями

Ведущий предлагает участникам проиграть ситуации:

1. Ты стал свидетелем того, как твой друг незаслуженно обидел человека. Вы скажи ему свое мнение о том, что он поступил недостойно.
2. Ты заметил в поведении или внешности друга признаки того, что он употребляет наркотики. Откровенно поговори с ним, рассказав о своих опасениях. Предложи помощь (обращение к знающим взрослым).

3. У тебя плохие отношения с одним из учителей. Твой друг считает, что ты сам виноват и необоснованно конфликтуешь с учителем. Выясни у друга, почему он так считает, попроси его доказать это.
4. Друг переживает, что его не навестила мама, хотя обещала. Поддержи его.
5. Ты заметил, что твой приятель стал тобой манипулировать, использовать тебя. Ты решил прекратить дружбу с ним. Сообщи ему об этом.

При выполнении задания обращайтесь к теме предыдущего занятия, отрабатывайте навыки уверенного поведения

Разминка на снятие напряжения (см. Приложение)

Заключительная часть

Подведение итогов участниками:

- Что нового вы узнали на занятии?
- Что вам понравилось?
- Что вам не понравилось?
- Что на занятии запомнилось больше всего?

Подведение итогов ведущим: «Каждому из нас приходится обращаться за поддержкой и оказывать поддержку. Друзья – это те, кто приходит на помощь в первую очередь, и ждут от нас того же. Дружба основана на открытости (честности), уважении (принятии человека таким, какой он есть), доверии. Важно не ошибиться в выборе друзей и уметь критиковать друга, не оскорбляя его, и прекращать отношения, ставшие оскорбительными».

Ритуал завершения занятия

Психология дружбы. Понятие дружбы и её значения

Прежде всего слово "дружба" имеет не одно, а несколько различных значений. И не только в наше время. Две тысячи лет тому назад это обнаружил Аристотель, который как раз и пытался дать определение различным типам дружбы, чтобы выделить среди них истинную дружбу. Он различает главным образом дружбу, основанную на интересе, и дружбу благородную, которая одна только и заслуживает права считаться настоящей. Поэтому даже в Древней Греции отношения, связывающие двух деловых людей, воспринимались не как дружба, а как заинтересованность в успехе общего дела. Тогда дружба между политическими деятелями тоже часто рассматривалась как способ достижения успеха в политике.

Итак, если мы коротко перечислим наиболее употребительные значения этого слова, то увидим, что в большинстве случаев слово "дружба" имеет мало общего с нашими представлениями о настоящем друге.

Значение первое: знакомые. Большинство людей, которых мы считаем своими друзьями, на самом деле всего лишь наши знакомые, то есть те, кого мы выделяем из окружающей нас безликой массы. Нам известны их заботы, их проблемы, мы считаем их близкими нам людьми, обращаемся к ним за помощью и сами охотно им помогаем. У нас с ними прекрасные отношения. Но нет полного откровения, мы не доверяем им свои самые сокровенные желания. Встреча с ними не делает нас счастливыми, не вызывает у нас невольной радостной улыбки. Если к ним приходит успех, если они получают какую-нибудь награду или на них "сваливается" неожиданное везение, мы не радуемся за них, как за самих себя; ко многим связям подобного типа примешиваются сплетни, зависть, вражда. Часто за внешне сердечными отношениями прячутся глубинные конфликты. Конечно, это не посторонние нам люди, между нами существует определенная близость. Но зачем же называть дружбой столь различные на самом деле типы отношений? Речь идет о неверном употреблении слова. Так было в прошлом, так продолжается и сейчас.

Значение второе: коллективная солидарность. Нужно отличать, как это делали древние, дружбу от солидарности. В последнем случае друзья - это те, кто сражается на нашей стороне, скажем, во время войны. С одной стороны, друзья, с другой - враги. В такой солидарности нет ничего личностного. Человек, одетый в тот же мундир, что и у меня, - друг, но я ничего о нем не знаю. К этой же категории относятся формы солидарности, существующие в сектах, в партиях, в церкви. Христиане зовут друг друга братьями или друзьями, социалисты - товарищами, фашисты - камрадами. Но во всех этих случаях мы имеем дело с коллективными, а не чисто личностными отношениями.

Значение третье: функциональные отношения. Они относятся к типу личностных связей, основанных на социальной функции. Здесь мы встречаемся с "утилитарной" дружбой; такова дружба между компаньонами или между политическими деятелями. В этом виде отношений присутствует минимум любви, они длятся до тех пор, пока существует интерес, который требует общей заботы. Сюда же входят многочисленные профессиональные взаимоотношения, отношения между коллегами по работе и между соседями по дому.

Значение четвертое: симпатия и дружелюбие. Мы подходим, наконец, к той категории людей, с которыми нам хорошо, которые нам приятны, которыми мы восхищаемся. Но и в этом случае слово дружба следует употреблять очень осторожно. Такие эмоциональные связи часто поверхностны и непродолжительны.

Что же в таком случае понимаем мы под словом "дружба"? Интуитивно оно вызывает у нас представление о чувстве глубоком, честном, предполагающем доверие и откровенность. Эмпирические исследования тоже показывают, что подавляющее большинство людей именно так представляет себе дружбу. В своей последней книге Райзман, изучив огромный материал, написанный на эту тему, дал следующее определение дружбы: "Друг - это тот, кому доставляет радость делать добро другому, и кто полагает, что этот другой испытывает к нему те же чувства". Это определение Райзмана ставит дружбу в число альтруистических, искренних чувств.

Типы дружбы.

Дружбу можно разделить на три типа по возрастным категориям: детская, юношеская и взрослая. Здесь рассмотрим только юношескую и взрослую.

Юношеская дружба.

Юность - период наиболее интенсивного и эмоционального общения со сверстниками, групповой жизни и т.д.

В основе юношеской тяги к дружбе - страстная потребность *в понимании другого и себя другим и самораскрытии*. "Счастье - это когда тебя понимают", - говорит юный герой фильма "Доживём до понедельника".

Одной из главных неосознаваемых функций юношеской дружбы является поддержание самоуважения. Дружба иногда выступает и как своеобразная форма психотерапии, позволяя молодым выразить переполняющие их чувства и найти подтверждение того, что кто-то разделяет их сомнения, надежды и тревоги.

Юношеская дружба не только склонна к исповедальности, но и чрезвычайно *эмоциональна*. И выражена эмоциональность не столько в словах и предложениях, сколько в характерных интонациях, акцентах, недоговорённости, недомолвках, которые подросток при всём желании не смог бы перевести в понятия, но которые доносят до его друга-собеседника тончайшие нюансы его настроений, оставаясь бессмысленным и непонятным для постороннего слушателя. Этот "пустой" разговор психологически важнее и значительнее "содержательной" светской беседы о высоких материях... Нуждаясь в сильных эмоциональных привязанностях, молодые люди подчас не замечают реальных свойств партнера. При всей их исключительности дружеские отношения в таких случаях обычно кратковременны.

Соотношение дружбы и любви представляет в юности сложную проблему. С одной стороны, эти отношения кажутся более или менее альтернативными. Появление любимой девушки снижает эмоциональный накал однополюсной дружбы, друг становится скорее добрым товарищем. С другой стороны, любовь предполагает большую степень интимности, чем дружба, она как бы включает в себя дружбу.

Дружба взрослых.

В юности дружба, как мы видели, занимает привилегированное, даже монопольное положение в системе личных отношений и привязанностей. С появлением новых, "взрослых" привязанностей дружба постепенно утрачивает свое привилегированное положение.

Три момента особенно важны для понимания психологических отличий дружбы взрослых людей от юношеской дружбы: 1) относительное завершение формирования самосознания; 2) расширение и дифференциация сферы общения и деятельности; 3) появление новых интимных привязанностей.

Также меняются содержание и структура дружеского общения. Терпимость к различиям - один из главных показателей уровня культуры и интеллектуального развития. Это проявляется и в общении. Детская дружба может распасться из-за пустяка. Юноши уже готовы мириться с частными недостатками своих друзей, но сама дружба все-таки понимается как нечто тотальное.

Возникновение дружбы. Встреча.

У нас могут быть в течение всей жизни прекрасные отношения с соседями или с коллегами по работе, но никто из них не станет нашим другом. И в то же время мы можем считать другом или подругой человека, с которым мы виделись всего один-два раза и который живёт далеко от нас. Выясняется, однако, что только с ним нам хорошо и хочется проявить то лучшее, что в нас есть.

Дружба возникает как разрыв в обычном течении событий, как скачок. В какой-то момент мы вдруг начинаем испытывать сильный прилив симпатии, интереса к другому человеку, он становится нам близок. Если мы давно с ним знакомы, появляется чувство, будто мы увидели его первый раз в жизни. Назовем это явление *встречей*. Встреча - это конечное событие, сгусток времени. Для дружбы важны только эти минуты наивысшей интенсивности жизни. Все, что происходит в промежутке, не имеет значения. Такая встреча всегда неожиданность, всегда открытие.

По отношению к большинству наших знакомых мы так никогда и не сделаем этот первый шаг на пути к дружбе.

Дружба - это сложное переплетение встреч, и каждая встреча - испытание, она может принести успех и разочарование. В отличие от влюблённости мы можем даже не вспоминать о друге от встречи до встречи.

Кто есть друг?

В разговорном языке слово "друг" имеет множество значений. Оно означает знакомого, человека, к которому мы относимся с симпатией, соседа, коллегу, словом, всех, кто нам близок. Однако теперь, как и в самом далеком прошлом, существует еще одно значение: *интимный друг*, которого мы любим и который любит нас. Этот последний тип дружбы относится к более узкому разряду межличностных отношений - к отношениям, построенным на любви. Когда мы думаем о наших близких друзьях, о настоящей дружбе, мы имеем в виду определенную форму любви, существующей между людьми.

Друг никогда не лжет нам и говорит с нами только на языке правды. Мы слушаем его внимательно и беспристрастно, стараясь понять и трезво оценить то, о чем он говорит. Никаких призраков и никакой театральности. Его опыт несет в себе пафос чувств и трезвость разума. Поэтому он обогащает нас, возвышая эмоционально и интеллектуально.

Человек знаком нам настолько, насколько нам известна его жизнь в каждый отдельный момент. Поэтому, беседуя с кем-нибудь из своих знакомых, мы спрашиваем о его планах, скажем, на лето: "Куда собираешься в отпуск?" Вопрос о будущем дополняют сведения о прошедшем: "Куда вы ездили зимой? Как провели Рождество?" Если мы встретились с людьми, которые не очень нам близки, и не знаем, о чем говорить, мы будем говорить о погоде. Но и тут, поговорив о сегодняшней погоде, мы сравним ее со вчерашней и выразим ваши пожелания по поводу погоды в ближайшие дни.

А вот друзья, встретившись даже после многолетней разлуки, ничего не выспрашивают друг у друга. Они не станут обрушивать друг на друга ураган вопросов, чтобы выяснить, что делал каждый, и восстановить день за днем прошедшее. Более того, прошлое как будто и вовсе их не интересует. Они сразу начинают говорить о том, что у них на душе в настоящий момент. Каждый из них, без предварительной подготовки, максимально расположен к восприятию нового. Друзья, которые, встретившись, говорят друг другу: "А теперь я расскажу все по порядку" или "Расскажи о себе", - это не настоящие друзья. За подобными общими фразами ничего не стоит.

Мы не выбираем в друзья людей, которых не уважаем. Я не стану все время мысленно беседовать с человеком, которого считаю негодяем, искать совета у предателя. Дружба - это такое социальное пространство, где люди относятся друг к другу нравственнее, сердечнее, чем к тем, кто находится за пределами этого пространства. Здесь нравственные нормы соблюдаются самым строгим образом: так, как они в идеале должны были бы соблюдаться всеми.

Бывают такие ситуации в жизни когда нам плохо. Именно в такие моменты друзья всегда оказываются рядом. Друзья - это те, кто помогает нам в наших поисках, кто разделяет с нами нашу тревогу, борется вместе с нами за наши интересы, у кого те же, что и у нас, объекты любви. Настоящий друг остаётся рядом с нами и помогает нам, когда все остальные уходят. *Настоящий друг* проходит через испытания борьбой, ибо борьба заставляет выбирать. Он выбирает нас вместо кого-то другого. Без выбора нет дружбы. Ситуация придает выбору драматизм, делает его необратимым, отрезает путь назад. Друг - это тот, кто выбирает меня вместе с моими проблемами. **Но отправиться на поиски друзей должен я сам.** В тяжелые минуты я прежде всего обращаюсь за помощью к друзьям. Одни решаются пойти со мной, другие - нет. Всякая ситуация потери действует как естественный отбор: она выделяет те отношения, которым суждено выжить и иметь продолжение. Помогая другу мы помогаем и себе, ведь может случиться так, что мы поменяемся с ним ролями. Жертвой окажется он, а мы бросимся ему на помощь. Жить рядом, разделять все переживания другого означает вместе бороться с потерями,

вместе выступать против сил зла. А значит, и обретать со временем общие объекты любви. Ими становятся наши близкие, его близкие, мы - объект его любви, он - объект нашей любви. Так рождается и крепнет дружба.

Неписанные правила дружбы

Обмен

- *Делиться новостями о своих успехах*
- *Выказывать эмоциональную поддержку*
- *Добровольно помогать в случае нужды*
- *Стараться, чтобы другу было приятно в твоём обществе*
- *Возвращать долги и оказанные услуги**

Интимность

- *Уверенность в друге и доверие к нему*
- *Отношение к третьим лицам*
- *Защищать друга в его отсутствие*
- *Быть терпимым к остальным его друзьям**
- *Не критиковать друга публично***
- *Сохранять доверенные тайны***
- *Не ревновать и не критиковать прочие личные отношения другого***

Взаимная координация

- *Не быть назойливым, не поучать**
- *Уважать внутренний мир и автономию друга***

Самыми важными представляются шесть правил, не отмеченных звездочками, так как они отвечают всем четырем критериям:

- ❖ *- единодушно признаются важными для дружбы;*
- ❖ *- отличают продолжающуюся дружбу от распавшейся;*
- ❖ *- отличают высоко оцениваемые отношения от низко оцениваемых;*
- ❖ *- несоблюдение этих правил считается вероятной и уважительной причиной прекращения дружбы.*

Правила, отмеченные одной звездочкой (*), отвечают трем критериям, но не позволяют отличить близких друзей от менее интимных. Иными словами, они важны для обычных уровней дружбы, но при особенно тесных отношениях могут быть нарушены: близкие друзья не считаются одолжениями, прощают нетерпимость к общим знакомым и даже некоторую назойливость.

Правила, отмеченные двумя звездочками (**), отвечают двум критериям: они считаются важными и их нарушение может способствовать прекращению дружбы, однако оценка глубины дружеских отношений от них не зависит. Эти правила - избегать публичной критики, хранить доверенную тайну, не ревновать к третьим лицам и уважать личный мир другого - неспецифичны для дружбы, они действуют во многих других личных отношениях и ситуациях. Нарушение некоторых правил воспринимается как естественная причина прекращения дружбы; например, несоблюдение норм доверия и взаимного уважения ведет к ухудшению отношений, а нарушение правил, предотвращающих конфликты, вроде запрета вторгаться во внутренний мир партнера, - к разрыву.

Дружба - это этическая форма любви. В отличие от других форм любви она выбирает свой предмет пользуясь нравственными критериями, и строит свое отношение к нему, исходя из этих критериев. Но дружба еще и предпочтение. Быть другом всегда означает, что тебя любят больше, чем другого, что тебя предпочитают кому-то другому, огромной безликой массе других.

Дружба - это отношения между двумя совершенно свободными индивидами, встреча равных. Двое могут стать друзьями, даже если у них разное экономическое и социальное положение, но только при том условии, если они встретятся как

два свободных независимых человека, обладающих одинаковой властью и равным достоинством. Это процесс осуществления равенства. Но она погибает, если мы берём себе за правило беспрерывно пользоваться помощью друга.

Динамика дружбы во многом зависит от сознательной установки партнеров: как они определяют природу своих отношений (видят ли в них дружбу, любовь или простое знакомство), какие цели преследуют, как направляют настоящее и будущее дружеских отношений - стараются поддерживать, углублять их или пускают на самотек.

Дж. Аллан например, утверждает, что дружба - это качественная характеристика отношений, а не сам по себе объективно существующий вид отношений. Если два человека, независимо от своего социального положения, испытывают уважение друг к другу, если они общаются на равных, мы вправе считать их друзьями. Даже двое возлюбленных могут быть друзьями. Они становятся ими тогда, когда, забыв об эротических наслаждениях, каждый из них начинает желать добра другому бескорыстно, отказавшись от всяких задних мыслей, искренне.

Дружба и Эротика.

Психоаналитики считают, что в основе всех межличностных отношений лежит эротика. Любая межличностная связь - будь то любовь или дружба, достигает своей сущности, становится подлинной, только раскрыв свою эротическую природу. Такова концепция некоторых психоаналитических школ (таких, как школа Вильгельма Райха). Все, что не находит своего выражения в чисто эротической форме, является, по мнению психоаналитиков, результатом либо самоустранения, либо сублимации.

Эротика видит в человеке только эротические свойства и ищет не самого человека, а новые ощущения. Молекула влюбленности - состояние зарождения, постоянно возобновляющееся чувство к одному и тому же человеку. Молекула дружбы - встреча, а сама дружба - цепь встреч с одним и тем же человеком. Молекула эротики - новое ощущение. Эротические отношения продолжаются до тех пор, пока эротические ощущения, эротическое наслаждение остаются необычными, из ряда вон выходящими.

Если эротика не находит этого в одном человеке, ей приходится искать другого. Назначение влюбленности - создать коллективную структуру: пару. Назначение дружбы - пройти вместе жизненный путь, плечом к плечу, преданно и честно. Цель эротики - дать друг другу необычайное наслаждение. Эротическое наслаждение происходит от слияния тел, от исчезновения на какое-то мгновение собственной идентичности. Во влюбленности два человека соединяются, чтобы создать новую общность, новое "мы", которое имеет тенденцию продлевать свое существование и изменять действительность. В эротике всегда два человека стремятся соединиться на время, отказываясь при этом от своей физической и психической индивидуальности.

Есть разные формы дружбы. Некоторые друзья проводят рядом друг с другом всю жизнь. Другие встречаются редко или даже только в исключительных случаях, тем не менее у них дружба - настоящая. С другой стороны, эротическое влечение может породить отношения, которые будут продолжаться очень долго. Для дружбы главное не продолжительность и регулярность общения, а встреча. Именно здесь нужно искать ее отличие от эротики.

Если я говорю любимому человеку: "будем друзьями", это означает, что я его больше не люблю. Дружба тоже является формой любви, но совершенно иной. А эротике нельзя даже считать одной из форм любви. По своей природе она неспособна создавать прочные отношения. Она не является, как говорят психоаналитики, "постоянным целенаправленным вкладом" или, по крайней мере, не бывает таковым в большинстве случаев. Поэтому эротика не противопоставляет себя другим формам любви, она может соединяться с ними, образуя различные сочетания.

Взаимоотношения эротики и дружбы ещё сложнее. Дружба включает в себя гораздо больше разнородных элементов, чем эротика. Обычно в отношениях между двумя полами наступает такой момент, когда встреча может повернуть и в сторону

эротики, и в сторону дружбы. Почти всегда та или другая сторона совершает выбор. Тем не менее дружба может ужиться с эротикой. Дружба между двумя разнополыми людьми, которые состояли или состоят в эротических отношениях, возможна. То же самое относится и к людям одного пола, если речь идет о гомосексуалистах. Это объясняется тем, что дружба живет своей, независимой жизнью, не испытывая потребности в эротике, и легкомыслие, свойственное последней, никак ей не угрожает.

Эротика не рождает дружбу, но дружба совместима с эротикой. Для эротической дружбы очень важна цепь встреч. А кроме того - откровенность, доверие, душевная чистота. Если все это есть, дружба может существовать рядом с эротикой, так же как она существует рядом с любовью, возникшей из влюбленности. От последней она отличается тем, что не ревнует, не требует для себя никакой исключительности, не претендует на полное и постоянное обладание. Эротика всегда бывает придатком дружбы, её несущественной деталью.

Может ли отец быть другом сыну и наоборот?

С одной стороны "Да", а с другой... Отец должен руководить своим сыном, должен быть для него авторитетом, в то время как братья в большинстве случаев не признают друг за другом подобных прав. Дружба требует равенства. Отношения отец - сын предполагают пусть всего лишь потенциальное, но неравенство. Бывают моменты, когда отец чувствует себя другом своего сына и не вспоминает о своей роли руководителя. Но если вдруг сын повел себя недостойно или попал в опасную ситуацию, отец должен вспомнить о своем отцовском долге.

Нравственная сторона дружбы.

Люди Древнего мира, а в особенности мира античного, не верили в абстрактные идеалы, далекие от жизни и невыполнимые. Они боялись фанатизма. Не доверяли излишней сентиментальности. И поэтому так высоко ставили дружбу. Ибо в дружбе расстояние между идеалом и реальностью предельно короткое. В дружбе нельзя провозглашать одно, а делать другое. Дружба соблюдает договоры и считает, что получить доверие друга можно, только заслужив его. Дружба может быть только честной, искренней, откровенной. Друг хочет нам добра не на словах, а на деле, он всегда рядом в трудную минуту. А тот, кому друг помогает, не должен пользоваться этим в корыстных целях или надоедать изъяснениями своей благодарности. Дружба не терпит обмана, не допускает злонамеренных поступков. Никогда, ни при каких условиях. В дружбе нужно уметь увидеть достоинства другого и оценить их. Друг - всегда человек открытый, жизнелюбивый, веселый. Он не может быть занудой, приставалой. Друг не должен быть и слишком щедрым, осыпать нас подарками, иначе он вызывает в нас потребность постоянно отвечать ему тем же, а в результате над нами постоянно тяготеет чувство неоплаченного долга. Дружба должна быть естественной и легкой даже тогда, когда совершаются героические поступки. Друг всегда говорит в ответ на благодарность: "Не за что". Даже если он рисковал жизнью. Таковы идеалы дружбы. Она не требует, чтобы ей отдали всё, не заставляет целовать прокаженных, лжесвидетельствовать в суде. Для нее не обязательно даже, чтобы друзья жили вместе. Но то, что она требует, должно быть выполнено неукоснительно. Если же требования дружбы не выполняются, она выносит осуждающий приговор. А осудив однажды, вряд ли уже когда-нибудь простит. Дружба не наказывает, не угрожает, не прибегает к репрессиям или шантажу. Она просто исчезает. Если её идеал не осуществляется, дружба уходит. Может быть, ни в одном типе человеческих отношений реальное не приближается настолько к идеальному, как в дружбе. Теперь вы понимаете, почему дружба так ранима и почему так много людей разочаровываются в ней. Они не хотят принимать правила её игры.

Ошибаются и те, кто утверждает, что дружба, существовавшая в далеком прошлом, исчезла в современном мире. Дружба существовала в эпоху Конфуция и продолжает существовать поныне. У нас нет никаких оснований думать, что в будущем она исчезнет. Просто у дружбы такая идеальная модель, которой обязательно нужно следовать. И в зависимости от того, насколько мы будем следовать

этой модели, мир будет наполняться для нас друзьями, которые всегда будут дарить нам радость.

Чем многограннее человек, тем труднее ему найти другого, который был бы созвучен с ним во всех отношениях. Отсюда известная дифференциация дружеских отношений, когда с одним из друзей нас связывают общие интеллектуальные интересы, с другим воспоминания молодости, с третьим - эстетические переживания. Каждое из таких отношений имеет свои границы, которых люди предпочитают не переходить. Однако это не мешает дружбе быть глубокой, искренней и устойчивой.

Существуют пределы, существует некий порог, который никто не должен переступать. Мы не можем требовать от нашего друга, чтобы он ради нас совершил что-нибудь недостойное, например лжесвидетельствовал бы в нашу пользу в суде. Если мы требуем этого, то нарушаем основные правила дружбы и перестаем вести себя так, как подобает другу. Дружба целиком базируется на оценочных критериях и на справедливости. Как только они утрачиваются, от дружбы ничего не остается.

Утверждение единственности, несравненности друга равносильно признанию его абсолютной ценности. И в том одновременно - нравственный императив и психологическая сущность дружбы.

«У меня есть друг, я люблю - значит, я существую». М.Пришвин.

Литература:

1. Гаврилова Т.П., Понятие эмпатии в зарубежной психологии, ВП-75 №2
2. Гозман Л.Я., Психология эмоциональных отношений, МГУ 1987.
3. Дубовская Е.М., Улановская И.М., К вопросу о роли при различных условиях взаимодействия в паре., В кн. Психологические проблемы обучения.
4. Кон И.С., Дружба. (психолого-этический очерк), М 1987.
5. Кон И.С., Психология ранней юности., М 1989.
6. Кон И.С., Психология юношеской дружбы., М 1973.
7. Покровский (под ред.), Лабиринты одиночества., Сборник американских статей.
8. Пушкин А.С., Собр. соч. В 10-ти т., М.-Л. 1949, т.2.
9. Фридман Л.М., Кулагина И.Ю., Психологический справочник учителя., М 1991.
10. Francesco Alberoni, Дружба и Любовь., М 1991.

«Коммуникативный блок»

Занятие № 6 «Взрослые и подростки»

Этап	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала		5 мин	
Вводная часть	Игра-разминка «Приветствие»	5 мин	
Основная часть	Теоретический материал Упражнение «Ты и Вы» Упражнение «Образ взрослого» Групповое обсуждение Ролевая игра «Просьба о помощи»	5 мин 5 мин 10 мин 10 мин 25 мин	Бланки
Заключительная часть	Упражнение «Слова благодарности» Подведение итогов участниками Подведение итогов ведущим	10 мин 10 мин	
Ритуал завершения		5 мин	

Цель: Развивать способность строить доверительные отношения с помогающими взрослыми.

Ритуал начала занятия

Вводная часть

Игра-разминка «Приветствие»

Участники ходят по комнате. Сначала ведущий предлагает им здороваться с теми, кого они встречают, просто кивком головы. Потом все участники здороваются друг с другом, пожимая руку. Потом здороваются друг с другом, хлопнув по плечу. Потом здороваются друг с другом, обнимаясь.

Модификация игры-разминки «Приветствие»

Участники делятся на пары. Один будет изображать различных персонажей, с которыми будет здороваться другой. Сначала это лучший друг. Потом это подросток из другого класса (младшего). Потом это учитель математики. Потом это их воспитатель. Потом это директор интерната. Потом это сосед из соседней квартиры. Потом это участковый милиционер и т.п. Через некоторое время пары меняются и делают то же самое в другую сторону.

Основная часть

Теоретический материал

Слова ведущего: Все отношения с другим человеком начинаются с разговора, а разговор – с приветствия, в произнесении которых мы только что тренировались. Можно было заметить, что форма приветствия была разной в зависимости от того взрослого, к кому обращались. А также в зависимости от того, взрослый это был или ровесник. К любому взрослому, даже если это любимый воспитатель или крестный, вы обращаетесь уважительно, даже если говорите на «ты». Общение на «ты» – более близкая дистанция, так можно общаться либо с ровесником, либо с хорошо знакомым взрослым. Когда вы первый раз видите взрослого человека, или с ним близко не знакомы, общение будет на «вы». Общение на «вы» более официально, и иногда даже начальник, который с вами говорит на «ты», если чем-то в вас недоволен, может перейти на «Вы», как бы желая специально увеличить дистанцию.

Задание «Ты и Вы»

Цель: вспомнить, с кем из взрослых происходит общение, с кем на «ты» и с кем на «Вы».

Участникам предлагается на бланке перечислить взрослых из их окружения, записывая их имена в колонки в зависимости от того, как они к ним обращаются: на «ты» или на «Вы». (Можно также предложить участникам представить, как они будут себя чувствовать, если человеку из колонки «Вы» будут говорить «ты», и наоборот. А также реакцию взрослого, если они обратятся к нему не так, как обычно.)

ТЫ	ВЫ
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----

Вывод: общение на «ты» или на «Вы» говорит о дистанции в общении.

Задание «Образ взрослого»

Цель: научиться понимать те изменения, которые произошли с человеком, когда он стал взрослым.

Ведущий предлагает участникам написать в бланке, чем отличается взрослый от подростка. После выполнения ведущий просит кого-нибудь перечислять, а остальных дополнять, создавая таким образом «портрет» взрослого. После завершения зачитывается образ взрослого, каким его представляют подростки.

Вывод: взрослый – не вымышленный персонаж. Нынешние взрослые – это подростки некоторое время назад. Через некоторое время участники сами станут взрослыми и будут соответствовать этому образу.

/Ресурс в виде построения связи прошлого-настоящего-будущего и принятия взрослых как подростков «много лет назад»/.

Групповое обсуждение

Ведущий предлагает вспомнить, как происходит общение с взрослыми, как внутри интерната, так и за его пределами. Всегда ли удавалось добиться результата от разговора? Часто вас не хотели слушать?

Ролевая игра «Просьба о помощи»

Цель: формировать навык доверительных отношений с помогающим взрослым

Ведущий предлагает участникам в каждой из ситуаций, приведенных ниже, выбрать, к кому бы они обратились (начальник, учитель, воспитатель, родственники, врач, друг, знакомый и др.) и проиграть этот разговор.

- а) Вы хотите поговорить о вашей будущей карьере/образовании.
- б) Вы получили приз в школе.
- в) У вас болит живот.
- г) Вы влюбились.
- д) У вас проблемы с милицией.
- е) Вы хотите больше узнать о сексе.
- ж) Вам нужно занять денег
- з) У вас украли кошелек.
- и) С Вами поступили несправедливо (на Ваш взгляд).
- к) Конфликт с другом.

Подводя итоги, ведущий обращает внимание, что в некоторых ситуациях эффективную помощь может оказать только взрослый.

Заключительная часть

Ведущий говорит о том, что участники потренировались в разговоре с взрослыми с просьбой оказать помощь, и предлагает сделать упражнение на выражение слов благодарности.

Упражнение «Слова благодарности»

Цель: вырабатывать навык выражения благодарности за помощь

Участникам предлагается продолжить и завершить диалог из игры «Просьба о помощи», поблагодарив за оказанную помощь.

Вывод: любая оказанная вам помощь заслуживает слов благодарности

Подведение итогов участниками:

- Что нового вы узнали на занятии?
- Что вам понравилось?
- Что вам не понравилось?
- Что на занятии запомнилось больше всего?

Подведение итогов ведущим: «На занятии мы обсуждали тему общения с взрослыми. Вспомнили, как мы здороваемся с взрослыми, с кем говорим на «ты», а с кем на «Вы». Составили образ взрослого человека в сравнении с подростком. Потренировались правильно обращаться за помощью и выражать слова благодарности».

Ритуал завершения занятия

Задание «Ты и Вы»

Вспомни, с кем из взрослых ты общаешься, и запиши их имена в разные колонки в зависимости от того, как ты к ним обращаешься - на «ты» или на «вы».

Ты	Вы

Попробуй представить, как ты будешь себя чувствовать, если человеку из колонки «Вы» начнешь говорить «ты», и наоборот.

А какая будет реакция взрослого, если ты обратишься к нему не так, как обычно?

Задание «Образ взрослого»

Напиши, чем, по-твоему, взрослый отличается от подростка.

«Коммуникативный блок»

Занятие № 7 «Конфликты и как им противостоять»

Этап	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала		5 мин	
Вводная часть	Игра «Говорим гадости»	5 мин	
Основная часть	Упражнение «6 или 9» Упражнение «Лебедь, рак и щука» Теоретический материал Задание «Критика» Дискуссия «Нужно ли уметь спорить?» Теоретический материал Задание «Придумай правила» Задание «Конфликт»	5 мин 5 мин 5 мин 10 мин 10 мин 10 мин 10 мин 10 мин	Тетрадь участника
Заключительная часть	Упражнение «Автомобильные шины» Подведение итогов участниками Заполнение словаря Подведение итогов ведущим	10 мин	
Ритуал завершения		5 мин	

Цель: дать представление о роли конфликтов в отношениях. Формировать навыки бесконфликтного общения.

Словарь:

Конфликт - столкновение, серьезное разногласие, спор.

Компромисс - соглашение на основе взаимных уступок.

Критика - обсуждение, разбор чего-нибудь с целью оценить, выявить недостатки и достоинства.

Ритуал начала занятия

Вводная часть

Упражнение «Говорим гадости»

Цель: проиллюстрировать конфликт чувств.

Двум участникам присваиваются роли всем известных персонажей, например Крокодил Гена и Чебурашка. Они встают друг напротив друга и по очереди говорят друг другу обидные слова. Важно говорить вежливо, выдержанно, начиная со слов «Вы», добавляя «уважаемый». Например: «Вы дрянь, уважаемый Чебурашка».

Герои делятся своими чувствами.

Групповое обсуждение:

Если бы это происходило на улице и вне занятия, как могли бы развиваться события?

/После этой игры, если необходимо, можно для снятия агрессии продолжить это упражнение - только говорить друг другу комплименты./

Вывод: оскорбление может перерасти в конфликт

Основная часть

Упражнение «6 или 9»

Цель: показать, что можно видеть разное в одном.

Материал: лист формата А 4, фломастер.

Участники встают или сидят кругом. Ведущий пишет на листе цифру «6» и кладет лист на пол в центр круга. Задает вопрос участникам о том, что они видят.

/Ведущий может дополнить игру, показывая участникам предварительно приготовленные картинки–перевертыши (см. Приложение)./

Вывод: то, что видят люди, зависит от их точки зрения

Упражнение «Лебедь, рак и щука»

Цель: продемонстрировать конфликт целей

Материал: три куска веревки, связанные вместе с одной стороны

Три добровольца из числа участников (желательно одного телосложения), взявшись за свободные концы веревок, начинают тянуть в разные стороны.

Вывод: чтобы достичь цели, необходимо двигаться в одном направлении

Теоретический материал

В основе любого конфликта лежит ситуация, включающая либо противоречивые позиции сторон по какому-либо поводу, либо противоположные цели и средства их достижения в данных обстоятельствах, либо несовпадение интересов, желаний партнеров.

С точки зрения причин конфликтной ситуации выделяется три типа конфликтов.

1. *Конфликт целей.* Ситуация характеризуется тем, что участвующие в ней стороны по-разному видят желаемое состояние объекта в будущем.

2. *Конфликт взглядов.* Участвующие стороны расходятся во взглядах, идеях и мыслях по решаемой проблеме.

3. *Конфликт чувств.* У участников различны чувства и эмоции, лежащие в основе их отношений друг с другом как личностей. Люди просто вызывают друг у друга раздражение стилем своего поведения, ведения дел, взаимодействия.

Ведущий сообщает, что три предыдущих упражнения наглядно продемонстрировали три типа ситуаций, которые могут стать конфликтом – конфликтом чувств, взглядов и целей.

Задание «Критика» (работа в тетради «Коммуникативный блок. Занятие 7. Конфликты и как им противостоять»)

Цель: учить эффективно взаимодействовать в конфликтной ситуации

Ведущий предлагает написать в рабочей тетради свои действия в ситуациях, когда ТЫ критикуешь, и когда ТЕБЯ критикуют.

Ведущему!

Обсуждая выполненное задание, ведущий предлагает варианты эффективного взаимодействия.

Когда ты критикуешь.

1. Необходимо начать разговор с обращения по имени.
2. Обязательно скажите, что было сделано правильно (поддержите человека, в адрес которого направлена критика).
3. Старайтесь избегать резких высказываний, это обижает человека, делая его «глухим» к вашим замечаниям.
4. В завершение предложите свой вариант.
5. В ситуации, когда спор или дискуссия касается просто предпочтения или вкуса – критика бессмысленна.

Когда тебя критикуют.

Сталкиваясь с деструктивной (оскорбительной, обидной) критикой, постарайтесь перевести человека на конструктивное направление:

- *«Что ты предлагаешь в этой ситуации?»;*
- *«Хорошо, ты полагаешь, я не прав, а что, как тебе кажется, надо сделать?»;*
- *«По какой причине я не должен это делать?»*
- *«Может нам следует обратиться за помощью к знающим людям?»;*
- *«Давай выслушаем мнения остальных участников»;*
- *«Когда ты так говоришь, мне обидно, давай вместе придумаем, как изменить ситуацию».*

Если критика переходит в конфликт, важно прояснить, какая цель преследуется человеком, какие чувства руководят его поступками. Постарайтесь вернуться к началу, и снова проговорить цели и задачи:

- *«давайте проясним нашу задачу, что именно мы хотим получить в результате»;*
- *«какие есть еще варианты решения этой проблемы?»;*
- *«мы можем вернуться к обсуждению этого варианта чуть позже».*

Если человек не контролирует свои эмоции, не стоит продолжать разговор:

- *«я предлагаю отложить решение этой проблемы».*

Дискуссия «Нужно ли уметь спорить?»

Цель: выяснить разницу между спором и конфликтом

Ведущий спрашивает участников, как бы они повели себя в случае, если:

1. С вами стал спорить старый человек
2. С вами стал спорить ребенок
3. Вы вступили в спор со взрослыми.

Вопросы для группового обсуждения: «Всегда ли старые люди правы? Нужно ли прислушиваться к мнению маленьких? Должны ли дети спорить с взрослыми? Может ли быть в споре что-то полезное? Всегда ли спор перерастает в конфликт?»

Выводы: в споре рождается истина; спор может привести к конфликту

Теоретический материал

Причины, которые могут привести к конфликту:

- *стремление одного к превосходству над другим (угрозы, обвинения, замечания, насмешки и т.д.);*
- *снисходительное или пренебрежительное отношение («Ну ты даешь!», «Как можно не понимать такие элементарные вещи?», «Ты уже не маленький, а ведешь себя как...»);*
- *хвастовство («Я разбираюсь в этом лучше, чем ты!»);*
- *категоричность («А я уверена, что ты не прав!»);*
- *утаивание информации («О том, что у меня есть деньги ему лучше не говори...»);*

Способы решения конфликтной ситуации.

1. Конфронтация. Это способ нападения. Выражается в стремлении добиться своих интересов любой ценой, не учитывая интересов других. Этот способ малопродуктивен для решения конфликта.
2. Приспособление (соглашательство, уступчивость). Принесение в жертву собственных интересов, ради интересов другого. Согласие часто бывает частичным и внешним. В таком способе нет искренности и честности.
3. Избегание (уход). Цель такого поведения: отложить решение конфликта, нежелание брать ответственность за принятие решения.

4. Компромисс – соглашение, достигнутое участниками конфликта путем взаимных уступок. Этот способ обычно снижает остроту ситуации, но не обеспечивает эффективного решения.
5. 5. Сотрудничество. В этом случае участники конфликта приходят к решению, которое полностью удовлетворяет интересы обеих сторон. Такой подход приносит реальный выигрыш обеим сторонам.

Что можно делать для того, чтобы конфликты возникали реже? (работа с информацией в тетради «Коммуникативный блок. Занятие 7. Конфликты и как им противостоять»)

Правило первое:

Нужно стараться не употреблять слов и не производить действий, которые могут привести к возникновению конфликта (например, устное оскорбление или удар кулаком).

Правило второе:

Нужно стараться не следовать принципу «Око за око, зуб за зуб» (например, на удар не отвечайте ударом) и, если вам покажется, что вас обидели, не старайтесь в ответ обидеть еще сильнее.

Задание «Придумай правила» (работа в тетради «Коммуникативный блок. Занятие 7. Конфликты и как им противостоять»)

Цель: осознать правила бесконфликтного общения

Ведущий предлагает сформулировать и записать в тетради правила, дающие возможность реже вступать в конфликты

Задание «Конфликт» (работа в тетради «Коммуникативный блок. Занятие 7. Конфликты и как им противостоять»)

Цель: осознать свое поведение в конфликте, и что можно изменить

Ведущий предлагает участникам вспомнить одну из последних конфликтных ситуаций, и записать в рабочей тетради свои чувства, мысли и действия, связанные с этой ситуацией. Потом предлагает придумать другой способ поведения.

Заключительная часть

Упражнение «Автомобильные шины»

Цель: снять мышечное напряжение после выполнения заданий.

Слова ведущего: «Давайте надуемся как автомобильные шины ... надуваемся ... надуваемся ... до конца, чтобы появилось желание «сдуться».

Повторить несколько раз до тех пор, пока ведущий не отметит, что участники группы расслабились.

Вывод: так чувствует себя человек, когда его критикуют или обвиняют.

Подведение итогов участниками:

- Что нового вы узнали на занятии?
- Что вам понравилось?
- Что вам не понравилось?
- Что на занятии запомнилось больше всего?

Подведение итогов ведущим:

- ♦ «Для решения ситуации конфликта необходимы усилия всех участников.
- ♦ Конструктивное разрешение конфликта сближает людей, повышает их уважение друг к другу.
- ♦ Критикуй, не обижая.
- ♦ Умей принимать критику в свой адрес (если она конструктивная)».

Ритуал завершения занятия

Дополнительная информация для ведущего

Что делать, если конфликт все же возник?

А. Обратить внимание на свое поведение во время конфликта:

- Следить за своими интонациями, жестами и выражением лица;
- Соблюдать такую дистанцию, чтобы и вы, и ваш оппонент чувствовали себя спокойно;
- Не отворачиваться от собеседника, не показывать всем своим видом, что вам безразлична его точка зрения;
- Стараться не кричать, а говорить спокойным тоном и т. д.

Б. Применить метод «Я-высказывания» по следующей схеме:

- Опишите ситуацию, вызвавшую напряжение, начиная фразу словами: «Когда я вижу, что ты...», «Когда это происходит...», «Когда я сталкиваюсь с тем, что...»;
- Точно назовите свои чувства, возникающие в этой ситуации: «Я не знаю, как реагировать...», «Я чувствую... (раздражение, боль и обиду и т. д.)»;
- Назовите причину, по которой это происходит: «Потому, что...», «в связи с тем, что...».

В. Использовать навыки активного слушания:

- Полностью сфокусировать свое внимание на говорящем и стараться не отвлекаться;
- Делать «узелки на память», т. е. иногда повторять своими словами то, что говорит собеседник, пытаясь как можно точнее передать смысл сказанного («правильно ли я понял, что...»);
- Не давать советов и не критиковать;
- Не притворяться, что вы поняли, когда этого не произошло, - лучше уточнить, переспросить еще раз;
- Не перескакивать с темы на тему, не переводить разговор на себя;
- Не принижать значение проблемы;
- Постараться создать атмосферу сочувствия или, другими словами, попытаться мысленно встать на место оппонента и посмотреть на ситуацию его глазами.

Основные этапы конфликта

1. Возникновение и развитие конфликтной ситуации. Происходит взаимодействие, вызывающее столкновение мнений.
2. Осознание конфликтной ситуации хотя бы одним из участников социального взаимодействия и эмоциональное переживание им этого факта. Внешние проявления: изменение настроения, критические и недоброжелательные высказывания в адрес своего потенциального противника, ограничение контактов с ним и т.д.
3. Начало открытого конфликтного взаимодействия. Переход к активным действиям в форме демарша, заявления, предупреждения и т.п., направленным на нанесение ущерба «противнику».
4. Развитие открытого конфликта. На этом этапе участники конфликта открыто заявляют о своих позициях и выдвигают требования.
5. Разрешение конфликта.

Основные фазы конфликта

- 1) Начальная фаза
- 2) Фаза подъема
- 3) Пик конфликта
- 4) Фаза спада

С какой вероятностью на разных фазах можно прекратить конфликт

Фаза конфликта	Этап конфликта	Возможность разрешения конфликта
Начальная фаза	Возникновение и развитие конфликтной ситуации; осознание конфликтной ситуации	92 %
Фаза подъема	Начало открытого конфликтного взаимодействия	46 %
Пик конфликта	Развитие открытого конфликта	Менее 5 %
Фаза спада	---	Около 20 %



«Коммуникативный блок»

Занятие № 8. «Стресс и как им управлять»

Этап	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала		5 мин	
Вводная часть	Рассказ метафоры ведущим Упражнение «Стрессовые ситуации из опыта»	5 мин 10 мин	Мел, доска
Основная часть	Задание «Признаки стресса» Теоретический материал Упражнение «Скульптура» Задание «Стресс–это хорошо или плохо?»	10 мин 10 мин 10 мин 15 мин	Тетрадь участника
Заключительная часть	Упражнение «Чувствую себя хорошо» Подведение итогов участниками Подведение итогов ведущим	10 мин 10 мин	
Ритуал завершения		5 мин	

Цель: познакомить с понятием стресса и формировать позитивное отношение к нему. Формировать навыки распознавания стрессового состояния у себя и другого.

Словарь:

Стресс – реакция человека, возникающая в ответ на сильное воздействие. Приводит к эмоциональным изменениям, нарушениям поведения.

Ритуал начала занятия

Вводная часть

Рассказ метафоры ведущим

Шел человек через поле и столкнулся с тигром. Побежал, и тигр – за ним. Добежав до края обрыва, он ухватился за корень дикого винограда и повис над пропастью. Тигр рычал сверху...

Содрогаясь, человек посмотрел вниз и увидел там другого тигра. Только корень удерживал человека. Две мышки, черная и белая, начали мало помалу перегрызать корень. Человек вдруг увидел кустик сочной дикой земляники. Как она пахла! Ухватившись за корень одной рукой, он сорвал землянику другой и положил ее в рот, думая про себя: «Какой же сладкий вкус у этой земляники!»

Ведущий предлагает участникам поделиться своими впечатлениями от услышанного.

Упражнение «Стрессовые ситуации из опыта»

Цель: Продемонстрировать разнообразие стрессовых ситуаций

Ведущий: «Мы живем в напряженное время. Все чаще нам приходится слышать слова о том, что колоссальное влияние на нас оказывают стрессовые ситуации. Поэтому сегодня мы и поговорим с вами о том, что означает понятие «стресс».

Сейчас я попрошу вас рассказать о тех ситуациях, которые, как вы считаете, для вас лично являются стрессовыми. Называйте мне ситуации из своего опыта и, а я выпишу их на доске».

Учащиеся по кругу называют по одной ситуации.

Ведущему!

Ситуации на доску следует выписывать так, чтобы они не повторялись.

Следует направить обсуждение учащихся на то, чтобы они смогли сформулировать основную мысль: стресс есть ответ организма на чрезвычайное, экстремальное для него воздействие. Какой конкретно фактор явится экстремальным, зависит от самого человека. Для кого-то обычная контрольная работа будет стрессом, а для другого даже событие, выходящее за пределы обыденности, таковым не будет.

Основная часть

Задание «Признаки стресса» (работа в тетради «Коммуникативный блок. Занятия 8-9. Я управляю стрессом»)

Цель: Познакомить с признаками стресса

Ведущий: «Обозначьте (+) те признаки, которые присутствуют у вас сейчас».

Ведущему!

В рабочей тетради перечислены признаки стрессового состояния:

• тревога	• бледность или краснота
• страх	• учащение пульса
• напряжение	• дрожь
• неуверенность	• потливость
• растерянность	• сухость во рту
• подавленность	• затруднение дыхания
• беззащитность	• расширение зрачков
• паника	• мышечная скованность
• тревога	• трудности глотания
	• желудочный спазм

Слева расположены признаки, которые означают психологические изменения, справа - физиологические. Ведущему следует обратить внимание учащихся, что по этим признакам можно определить наличие стресса.

Теоретический материал

В своем развитии стресс проходит три стадии. Давайте рассмотрим их. Например, вам сообщили о том, что сейчас вы будете писать контрольную работу. Вы испытываете тревогу, напряжение. Некоторые теряются, не могут собраться, иногда даже не понимают суть вопросов контрольной или вовсе не могут начать писать. Это первая стадия - **стадия тревоги**. На этой стадии в кровь поступают особые вещества, повышающие устойчивость к травмирующему фактору, и организм готовится действовать.

Но вот первая тревога прошла, и вы приступаете к выполнению задания. Ситуация продолжает оставаться напряженной, сложной, но вы уже способны действовать достаточно эффективно, иногда даже более эффективно, чем в обычной ситуации. Ваш организм мобилизовал внутренние ресурсы и получил возможность сопротивляться стрессу. Это вторая стадия, **стадия стабилизации**. Однако на этой стадии из-за того, что организм работает очень напряженно, на пределе своих возможностей, его ресурсы быстро расходуются.

Если стрессовая ситуация продолжает сохраняться, наступает третья стадия - **стадия истощения**. Представьте себе ситуацию, что контрольные работы вы должны писать на каждом занятии в течение всего дня. Уже к концу этого дня вы почувствуете сильную усталость, ваша работоспособность снизится, внимание и память начнут изменять вам. Будет больше ошибок, а результат работы может стать безразличен. Организм использовал все ресурсы, и теперь может наступить его разрушение. На этой стадии у человека значительно ухудшается самочувствие, может нарушаться сон и аппетит, возрастает подверженность его различным заболеваниям, и как итог - наступает болезнь. В крайних случаях, если ситуация слишком экстремальная, за стадией истощения может наступить смерть.

Ведущему!

В ходе рассказа демонстрируется схема «Стадии развития стресса» (тетрадь «Коммуникативный блок. Занятия 8-9. Я управляю стрессом»):

1. Стадия тревоги.
2. Стадия сопротивления (стабилизации).
3. Стадия истощения.

Упражнение «Скульптура»

Цель: формировать навыки распознавания стресса у себя и других людей.

Участники делятся на 3 группы. Ведущий предлагает создать каждой группе одну из трех скульптур:

1. Человек в стадии тревоги.
2. Человек в стадии сопротивления.
3. Человек в стадии истощения.

Вопросы для обсуждения:

- *Что было трудным? Приятным?*
- *Что оказалось удивительным, неожиданным?*
- *Кто в жизни помогает вам преодолевать подобные состояния?*
- *Как выглядит человек в стрессе?*
- *Как ведет себя человек в стрессовом состоянии?*
- *Какие испытывает эмоции?*
- *Что меняется в поведении человека?*

Задание «Стресс – это хорошо или плохо?» (работа в тетради «Коммуникативный блок. Занятия 8-9. Я управляю стрессом»)

Цель: определить положительные и отрицательные стороны стресса

Проводится групповое обсуждение. После обсуждения участники в тетрадях записывают в одной колонке плюсы, в другой – минусы стресса.

Ведущему!

Необходимо подвести учащихся к выводу о том, что следует использовать положительные моменты, которые дает нам стресс, например, высокая работоспособность, всплеск умственной и физической энергии, мобилизация всех психических и физических функций организма. Однако следует научиться справляться с тревогой на первой стадии развития стресса и, что особенно важно, не допускать доведения организма до стадии истощения.

Итоги дискуссии обсуждаются, акцентируется внимание, что стресс – это нормальное явление нашей жизни. В определенных пределах стресс, безусловно, очень полезен. Он добавляет интерес к жизни, заставляет нас тянуться вверх, научиться справляться с тревогой на первой стадии развития стресса и, что особенно важно, не допускать доведения организма до стадии истощения. Стресс помогает быстрее думать и действовать более интенсивно, ощущать себя полезными и ценными, обладающими определенным смыслом в жизни и конкретными целями, к которым следует стремиться.

Когда стресс переходит границы оптимального уровня, он истощает психологическую энергию, нарушает нашу деятельность и часто заставляет нас чувствовать себя бесполезными и недооцененными, со сниженным уровнем желаний и безнадежными недостижимыми целями.

Заключительная часть

Упражнение «Чувствую себя хорошо»

Цель: способствовать переживанию ресурсного состояния

Инструкция: «Вспомните несколько ситуаций, когда вы чувствовали себя хорошо. Запомните это состояние. Побудьте в нем некоторое время. Сохраните эти ощущения. Спрячьте свой секрет хорошего самочувствия».

Подведение итогов участниками:

- Что нового вы узнали на занятии?
- Что вам понравилось?
- Что вам не понравилось?
- Что на занятии запомнилось больше всего?

Подведение итогов ведущим.

Сегодня мы изучали подверженность стрессу у себя и других, учились распознавать разные стадии стресса, далее будем учиться справляться с тревогой на первой стадии развития стресса и, что особенно важно, не допускать доведения организма до третьей стадии - стадии истощения.

Вспоминая метафору, хочу отметить, что бедняга нашел преждевременную смерть задолго до того, как у него появилась возможность поделиться своим секретом сохранения невозмутимости с другими смертными. Тем не менее, этот человек представляет совершенный образец неподверженности стрессу в условиях, его вызывающих, ибо нашел время восхититься вкусом земляники при еще свежем в его сознании потрясении от преследования тигра и при столь близкой перспективе разбиться и быть разорванным на куски. В конечном счете, не внешние события, какими бы будоражащими и неприятными они ни были, определяют, подвержены мы стрессу или нет; это нечто внутри нас самих.

Ритуал завершения занятия

«Коммуникативный блок»

Занятие №9. «Я управляю стрессом»

Этап	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала		5 мин	
Вводная часть	Разминка «Просьба»	10 мин	
Основная часть	Теоретический материал	10 мин	Мел, доска, тетрадь участника
	Мозговой штурм «Какими способами помочь себе преодолеть стресс?»	15 мин	
	Упражнение «Выход»	10 мин	
	Упражнение «Скала»	15 мин	
Заключительная часть	Упражнение «Ладощка»	10 мин	
	Подведение итогов участниками	10 мин	
	Заполнение словаря		
	Подведение итогов ведущим		
Ритуал завершения		5 мин	

Цель: Познакомить со способами преодоления стресса, способствовать осознанию личных ресурсов. Формировать навыки преодоления стресса.

Ритуал начала занятия

Вводная часть

Разминка «Просьба»

Все участники сидят в кругу. Один из участников молча, с помощью жестов и мимики просит пересесть одного из играющих на другое место.

Вопросы для обсуждения. Действительно ли это была просьба? Может быть, это требование или даже приказ? Трудно просить? А в жизни? Трудно отказать в просьбе или нет? Легко ли принимать, исполнять просьбу?

Подумайте, вы сами умеете оказывать помощь, можно ли надеяться на вас, если ваш друг, подруга окажутся в стрессовой ситуации?

Основная часть

Теоретический материал

Ведущему! В рабочей тетради изображены признаки двух способов поведения в стрессовых ситуациях («стресс льва» и «стресс кролика»)

Стрессовые состояния существенно влияют на деятельность человека. Люди с разными особенностями нервной системы по-разному реагируют на одинаковые психологические нагрузки. У одних людей наблюдается повышение активности, мобилизация сил, повышение эффективности деятельности. Это так называемый **«стресс льва»**. Опасность как бы подстегивает человека, заставляет его действовать смело и мужественно. У других людей стресс может вызвать дезорганизацию деятельности, резкое падение ее эффективности, пассивность и общее торможение. Это **«стресс кролика»**.

Мозговой штурм «Какими способами можно помочь себе преодолеть стресс?»

Цель: показать разнообразие способов борьбы со стрессом

Ведущий: «Поведение человека в стрессовой ситуации зависит от особенностей человека и его опыта преодоления аналогичных ситуаций. Такой опыт есть у каждого».

Ведущий предлагает провести мозговой штурм на тему: «Какими способами можно помочь себе преодолеть стресс?» Ведущий записывает на доске или листе ватмана все способы борьбы со стрессом, предложенные участниками. Варианты ответов:

- поспать;
- принять душ или ванну;
- пойти погулять одному или с друзьями;
- заняться любимым делом;
- послушать музыку;
- поиграть в активные спортивные игры;
- включиться в выполнение физической работы;
- поплакать;
- посчитать до десяти;
- вспомнить что-то приятное и т.п.;

Ведущему!

Если в качестве способов борьбы со стрессом учащиеся называют прием успокоительных лекарств или алкогольных напитков (а может, и наркотических средств), следует отреагировать на эти заявления и включиться в обсуждение возникшей проблемы. Основная мысль обсуждения должна сводиться к следующему: для нахождения выхода из экстремальной ситуации и мобилизации всех сил организма необходимо трезво оценивать происходящее, уметь прогнозировать свои действия, быстро принимать решения. Все это невозможно, если у человека изменено сознание, вызванное приемом наркотических, токсичных веществ и алкоголя. Поэтому попытки выхода из экстремальной ситуации с их помощью не дадут желаемого эффекта.

Ведущий может предложить способы преодоления стресса:

- несколько глубоких вдохов;
- заняться каким-либо видом спорта или физическим трудом;
- попробовать отнестись с юмором к сложившейся ситуации;
- мысленно проиграть предстоящую ситуацию заранее;
- попытаться посмотреть на ситуацию по-другому;
- поговорить о сложившейся ситуации с близкими людьми или друзьями.

Задание «Выход» (работа в тетради «Коммуникативный блок. Занятия 8-9. Я управляю стрессом»)

Цель: способствовать осознанию собственных способов выхода из стресса

Ведущий предлагает участникам записать способы, которые помогают им выходить из стресса.

Упражнение «Скала»

Цель: актуализировать внутренние ресурсы для борьбы со стрессом

Ведущий: «Упражнение называется «Скала»

1. Встань прямо, поставив ступни ног параллельно на расстоянии 10 см друг от друга.
2. Шея, голова, плечи выпрямлены, но не напряжены.
3. Покачайся с носка на пятку, плавно прижимая пятки к полу.
4. Покачайся на пятках, пока не почувствуешь легкое растяжение в икрах.
5. Постой несколько секунд, напрягая мышцы ног, живота и груди. Ощути себя плотным и неподвижным, как скала.
6. Пусть партнер мягко толкнет тебя в плечо. Напрягись, сопротивляясь толчку.
7. Оставайся в этой позе сколько захочешь.
8. Расслабься и пройдишь. Обрати внимание на изменения в своих ощущениях. Ты чувствуешь возросшую уверенность в своих силах, большую устойчивость.
9. Можешь использовать «скалу» в сложных ситуациях, чтобы почувствовать себя сильным».

Заключительная часть

Упражнение «Ладонка»

Цель: учить оказывать и получать поддержку

Все участники садятся в круг и каждый из них обводит свою руку на листе бумаги и пишет пять достоинств своей личности, которые в себе очень ценит, которые ему очень нравятся. Подписав свою работу, каждый из участников одновременно передает свой листок соседу справа. Таким образом, каждый участник подписывает еще одно или несколько качеств того человека, чей рисунок руки оказался перед глазами. Все повторяется до тех пор, пока не будет сделан полный круг.

Подведение итогов участниками:

- Что нового вы узнали на занятии?
- Что вам понравилось?
- Что вам не понравилось?
- Что на занятии запомнилось больше всего?

Подведение итогов ведущим.

Мы с вами разобрали ряд способов преодоления стрессовых ситуаций. Нельзя заранее определить, вызовет ли какая-либо ситуация стрессовое состояние человека. Но его поведение в ней будет зависеть от личностных особенностей и, в частности, от того, как он научился применять на практике изученные нами способы поведения. Главное – это то, насколько каждый из вас хочет и умеет помочь ближнему в трудную минуту».

Ритуал завершения занятия

Метафора

Жили-были две лягушки. Но только одна из них была настоящая лесная лягушка – храбрая, сильная, веселая, а другая была ни то ни се: трусиха была, лентяйка, соня. Но все-таки жили вместе, эти лягушки.

Вот попали они однажды в погреб, стали там бегать и прыгать и нечаянно свалились в горшок со сметаной.

И стали тонуть. А тонуть им, конечно, не хочется.

Тогда они стали барахтаться, стали плавать.

Та лягушка, что была лентяйкой, подумала: «Все равно мне отсюда не вылезти. Уж лучше я сразу утону». Перестала барахтаться – и утонула.

А вторая лягушка подумала: «Утонуть я всегда успею. Я еще поплаваю. Может быть у меня что-нибудь и выйдет. Я ведь еще живая – значит надо жить.»

И вот из последних сил борется наша лягушка. И не сдается.

Вдруг чувствует, что под ногами у нее уже не сметана, а что-то твердое, что-то такое крепкое, надежное, вроде земли. А потом догадалась. Ведь это она сама лапками своими из жидкой сметаны твердое масло сбила. «Ну вот, - думает лягушка, - значит, я хорошо сделала, что сразу не утонула». Ну что ж...

Не падай духом! Не умирай раньше смерти...

Виды стресса

В настоящее время в зависимости от стрессового фактора выделяют различные виды стресса.

Под влиянием длительных или сильных физических заболеваний или нагрузок, а также в результате получения какого-либо увечья в организме наступает так называемый **физиологический стресс**. Неблагоприятные морально-психологические факторы способны вызвать **стресс психологический**. Причем в зависимости от типа воздействия психологический стресс можно, в свою очередь, разделить на информационный и эмоциональный.

Если человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой степени ответственности, т.е. когда возникает информационная перегрузка, может развиваться **информационный стресс**. **Эмоциональный стресс** появляется в ситуации угрозы, опасности, обиды и т. п.

Схема трехфазного адаптационного синдрома по Гансу Селье

А. Реакция тревоги. Б. реакция сопротивления. В. Реакция истощения.

Небольшое западение во время фазы А указывает, что при первом появлении стрессогенного фактора физиологическое сопротивление на короткое время действительно уменьшается, пока тело собирает свои силы (армию резервистов). Длительность фазы Б очень сильно зависит от выносливости человека, но, если ее вынуждают продолжаться слишком долго, неизбежно наступает фаза В.

Биологическая модель полезна также при рассмотрении психологических аспектов стресса. В поведении человека, обычно возникает пауза, в ходе которой человек делает свои оценки. После того как они сделаны, наступает стадия сопротивления, или борьбы со стрессором, и, если ее длительность выходит за пределы способностей к сопротивлению (у каждого они свои), за ней следует стадия психологического упадка сил. Благодаря тесным связям между психологией и физиологией физиологические фазы А, Б и В у большинства людей почти точно соответствуют психологическим фазам А, Б, В. Физиологическая и психологическая энергии неразрывно связаны. Чем сильнее стресс истощает нас физически, тем более опустошенными мы чувствуем себя психологически, и наоборот. Одни люди прекращают психологическое сопротивление при первых признаках физиологического стресса, в то время как другие продолжают сопротивление уже за пределами физиологического упадка сил, управляя собой только тем, что мы называем силой духа.

Шкала стресса у детей

Различные события оказывают разное влияние на уровень стресса детей — чем выше показатели, тем больше стресс.

События	дошкольники	средняя школа	старшая школа
Поступление в 1 класс или старшую школу	42	46	45
Перевод в другую школу	33	46	52
Рождение брата или сестры	50	50	50
Уход из дома брата/сестры	39	36	33
Госпитализация брата/сестры	37	41	44
Смерть брата/сестры	59	68	Л
Отъезд отца из-за смены работы	36	45	42
Потеря работы родителями	23	38	48
Разлука родителей	74	78	77
Развод родителей	78	84	84
Госпитализация одного из родителей (серьезная болезнь)	51	55	54
Смерть одного из родителей	89	91	94
Смерть бабушки/дедушки	30	38	35
Появление отчима или мачехи	62	65	63
Тюремное заключение одного из родителей (30 дней или меньше)	34	44	50
Тюремное заключение одного из родителей 0 год и больше)	67	67	76
Появление третьего взрослого (дедушка/бабушка)	39	41	34
Изменение финансового положения родителей	21	29	40
Мать начинает работать	47	44	36
Уменьшение ссор между родителями	21	25	29
Увеличение ссор между родителями	44	51	48
Увеличение ссор с родителями	39	47	46
Известие о том, что ты — приемный ребенок	33	52	70
Приобретение какого-либо уродства	52	69	83
Врожденное уродство	39	60	70
Госпитализация ребенка	59	62	59
Изменение отношения ровесников	38	51	68
Выдающиеся личные успехи	23	39	45
Смерть близкого друга (друга детства)	38	53	65
Провал на экзаменах в школе	—	57	62
Исключение из школы	—	46	54
Беременность незамужней сестры-подростка	—	36	60
Употребление наркотиков или алкоголя	—	61	70
Активное посещение церкви/синагоги	—	25	28
Неучастие в том, в чем хочется участвовать (спортивная команда, ансамбль)	—	—	49
Разрыв с другом/подругой	—	—	47
Начало свиданий	—	—	55
Отцовство	—	—	76
Беременность	—	—	95

Тест «Индикатор стратегий преодоления стресса» Д. Амирхан

Ведущему! Тест направлен на диагностику совладающего поведения (См. «Приложение к методам диагностики и отслеживания результатов эффективности программы»), тест проводится вне рамок данного занятия. Пожалуйста, помните о сроках предоставления результатов диагностики!

«Коммуникативный блок»

Занятие №10. «Толерантность»

Этап	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала		5 мин	
Вводная часть	Разминка «Приветствие»	5 мин	
Основная часть	Упражнение «Я как все...»	5 мин	Предмет, например, игрушка Иллюстрации из журналов Тетрадь участника
	Беседа «Мы все такие разные»	10 мин	
	Упражнение «Я не как все»	5 мин	
	Дискуссия «Вражда или толерантность?»	10 мин	
	Задание «Предрассудки»	5 мин	
	Задание «Стереотипы	5 мин	
	Задание «Мнение и факт»	5 мин	
	Задание «Причины нетерпимости»	10 мин	
Заключительная часть	Упражнение «Созвездие»	10 мин	Брошюра «Толерантность» для дополнительного чтения
	Подведение итогов участниками	5 мин	
	Заполнение словаря	5 мин	
	Подведение итогов ведущим		
Ритуал завершения		5 мин	

Цель: познакомить с понятием «толерантность».

Задачи:

- способствовать осознанию собственной уникальности и уникальности другого;
- учить терпимо относиться друг к другу

Словарь:

Толерантность – терпимость, уважение к чужому образу жизни, поведению, обычаям, чувствам, мнениям, идеям, верованиям.

Стереотип - устойчивое представление о том, что можно ожидать от людей определенного возраста или национальности.

Предрассудки – поверхностные обобщения, которые только кажутся истинными.

Ритуал начала занятия

Вводная часть

Разминка «Приветствие»

Ведущий приветствует учащихся так, как это делают в Европе (пожатием руки).

Ведущий: «Куда смотрит человек, когда пожимает руку? Что означает рукопожатие? Когда вы пожимаете руку другому, вы как будто говорите ему: Я тебя вижу. Я открыт, в моих руках нет оружия».

Основная часть

Упражнение «Я как все...»

Цель: определить признаки, по которым люди похожи друг на друга

Члены группы сидят в кругу. Ведущий предлагает, передавая предмет по кругу, найти общий признак и продолжить предложение «Я как все.... Например, Я как все люди..., Я как все мальчики..., Я как все покупатели...»

Обсуждение: «Что вы узнали нового о других? Что удивило?».

Беседа «Мы все разные»

Цель: дать представление о том, что все люди разные

Ведущий: «А теперь представьте, что все люди были бы одинаковые. Толстые или худые, длинные или маленькие. Все носили бы одинаковую одежду и ели одно и то же. Интересовались одним и тем же. Думали бы одинаково. Правда, скучно? Но иногда люди не любят кого-то только за то, что он чужой, непохожий. Встречались ли вы в жизни с ситуацией, когда люди оказываются чем-то не похожи? Необычны?»

Но ведь мы другие с точки зрения окружающих. Например, в Китае руки моют после еды, а у нас до еды. В Китае во время еды не разговаривают, а у нас принято поддерживать разговор за столом

То, как выглядят другие, может нас удивлять».

Ведущему!

Поговорите с детьми о том, какие бывают расы, цвета кожи. Спросите, знают ли дети, от чего зависит цвет кожи. Объясните, что в основе различий между цветами человеческой кожи лежит наличие особого вещества, которое и определяет окраску кожи. Оно называется меланин. Например, кожа африканцев содержит много этого темного вещества, и поэтому они как бы «загорели» на всю жизнь. Это отлично защищает их от палящих солнечных лучей. Объясните также, что и в других частях мира организм человека приспосабливается к условиям жизни, и многие особенности внешности людей служат для защиты, например, от яркого белого снега, от холода, от сильных ветров и т. п. Темный цвет кожи, узкий разрез глаз и другие признаки помогают людям выжить. Покажите иллюстрации из журналов.

Расскажите детям о том, что до сих пор некоторые люди думают, будто разный цвет кожи или разрез глаз означает, что есть люди первого и второго сорта. Например, в XIX веке люди белой расы верили в то, что держать негров в рабстве — это нормально, из-за того, что у них черная кожа. Спросите детей, знают ли они о том, какие межнациональные конфликты идут сегодня.

Можно затронуть информацию: отличительные черты людей различных рас — цвет кожи, волосы, форма носа, цвет и форма глаз ...обязаны своему происхождению благодаря климату и особенностям местности проживания. Людей разных национальностей отличает территория, язык, обычаи, традиции, черты характера и т.д. Помните ли вы с уроков биологии, что внутри рас существуют национальности?

Например,

1. Европейская: немцы, испанцы, русские...
2. Монголоидная: китайцы, японцы, корейцы...
3. Негроидная: кенийцы, эфиопы...
4. Австралоидная: маори, полинезийцы

Можно задать вопросы:

- - Как чувствует себя человек, когда он попадает в мир, где он «не такой, как все»?
- - Что мы можем для него сделать, как ему помочь?
- - Почему хорошо и даже здорово, что мы разные?
- - Что нас объединяет, несмотря на то, что мы такие разные?

Пусть каждый ребенок получит возможность высказаться по тому вопросу, который ему кажется самым важным. Поощряйте дополнительные вопросы и проявление живого интереса. Отметьте для себя, какие отличительные качества выбирают дети, говоря о не похожих на них самих людях. Обращайте внимание на то, в каких случаях ребенок начинает волноваться, напрягается, — это признак того, что он эмоционально затронут. Попробуйте отмечать для себя, когда какой-то участник группы просто транслирует чужое мнение, а когда за его словами стоит его эмоциональный опыт, пусть и не проявленный в точных формулировках.

Упражнение «Я не как все...»

Цель: определить признаки, по которым люди отличаются друг от друга

Члены группы сидят в кругу. Ведущий предлагает, передавая предмет по кругу, найти отличие и продолжить предложение «Я не как все...»

Обсуждение: «Что вы узнали нового о других? Что удивило?».

Дискуссия «Вражда или толерантность?»

Цель: активизировать размышления участников на тему «толерантность»

Ведущий: «По разным причинам некоторым людям очень трудно стать «своим». Человек может не вписываться в общий круг, потому что он инвалид, приехал из другой страны, сирота, думает по-другому или выглядит особенно - причина может быть разной. Если вы легко становитесь «своим» в любой компании, вам сложно понять тех, у кого мало друзей.

Вас может даже может пугать или раздражать, если «те, другие» пытаются подружиться с вами. Ясно одно: вам будет нелегко. Если вы не вписываетесь в общий круг».

Ведущему!

Спросите ребят, знают ли они, что означают слова «вражда», «распри», «межнациональные конфликты». Поговорите о примерах этих печальных явлений. А что можно противопоставить этому? Знают ли они слова «терпимость» или «толерантность»? Выслушав варианты ответов детей, разъясните значение этих слов для учащихся, опираясь на опыт переживаний прошлого занятия и личный опыт участников группы. А может быть, темой станет реальный конфликт, произошедший в классе или школе.

Попросите ребят дать свои определения толерантности (терпимости). Примите участие в этом.

Варианты: «Терпимость, или толерантность, — это не покорное долготерпение, когда один унижает, а другой все «проглатывает», а активное отстаивание равных прав всех людей».

«Толерантность — это решение принимать мир и живущих в нем людей такими, какие они есть, со всеми их особенностями, различиями, даже недостатками, умение понимать и уважать их непохожесть».

Демонстрируется плакат или другие иллюстрации их журнала.

Ведущий: «Эти люди выглядят нормально или странно? Можешь определить национальность этих красавиц?»

Но у людей может быть разная точка зрения даже на один и тот же предмет. Как ты, например, воспринимаешь банку из-под кока-колы?

- - мне хочется сразу пить
- - я вспоминаю об Америке
- - я коллекционирую такие банки
- - мне нравится ставить в пустую банку цветы
- - для меня пустая банка - мусор
- - для меня банка - металл, алюминий, можно сдать и получить деньги»

Вывод: мы видим мир по-разному, но между нами много общего.

Работа в тетради «Коммуникативный блок.

Занятие «Толерантность»

Задание «Предрассудки»

Цель: способствовать осознанию ложных обобщений

«Оцените правильность выводов. Правильный - подчеркни»

Задание «Стереотипы»

Цель: способствовать осознанию стереотипов

«В обществе существует много стереотипов по отношению к другим людям. Выполните задание и проверьте себя».

Задание «Мнение и факт»

Цель: способствовать осознанию, что мнение отличается от факта

«Отличается ли мнение от факта? Факты всегда верны. Мнения не всегда бывают верными. Посмотри на рисунки (*), прочти высказывания (**) и ответь на вопросы».

/Рисунки (*) и высказывания (**) приведены в рабочей тетради./

Задание «Причины нетерпимости»

Цель: способствовать осознанию причин нетерпимости в обществе

«Назовите причины, по которым люди притесняют друг друга»

/Например:

- *Исповедуют другую религию*
- *Внешне не похожи*
- *Имеют другие убеждения*
- *Другой национальности*
- *Больные или инвалиды/*

Ведущему!

После выполнения каждого задания проведите небольшое обсуждение.

Заключительная часть

Упражнение « Созвездие»

Цель: способствовать сплоченности

Ведущий просит всех участников объединиться в одно «созвездие» и говорит:

Покажите, как живет, движется ваше созвездие.

Придумайте название вашему созвездию.

На что похоже ваше созвездие?»

Ведущий: «Как сегодня мы объединялись в разные созвездия, так и все люди живут, существуют в разных группах, общностях. У каждого из нас есть своя история, мы живем на планете Земля со своими традициями, укладом и со своими ценностями и праздниками.

Как вы думаете, а в какие общности входите вы? Класс, школа, друзья во дворе, объединения по интересам (кружки, увлечения)... Каждое объединение по-своему ценно и значимо для нас, и в каждом из них находят выражение, проявляются разные стороны нашей личности, делая нас неповторимыми, не похожими друг на друга. Какие общности вы считаете «самыми «важными» для себя?»

Заполнение словаря.

Подведение итогов участниками:

- Что нового вы узнали на занятии?
- Что вам понравилось?
- Что вам не понравилось?
- Что на занятии запомнилось больше всего?

Подведение итогов ведущим.

Единственный путь к толерантности — учиться терпимому отношению к тому, что нам непонятно, что непохоже на наши собственные представления, наблюдать, внимательно слушать и слышать, стремиться разобраться, расспрашивать, проявлять уважение, хвалить, ободрять, сочувствовать, сопереживать?»

Ритуал завершения занятия

Толерантность. Терпимость

Этот аспект особенно важен в школьных отношениях. Толерантность учителя — это спокойное отношение, без агрессии, ко всем детям, даже тем, которые ему не нравятся. Вы скажете, это невозможно? Эта планка нам не кажется завышенной, просто такое поведение предполагает хорошую личностную проработку проблем, связанных со страхами, тревогами и опасениями. Все люди чего-то боятся. Из психологической литературы хорошо известно, что на детей часто переносятся тревоги, с ними напрямую совсем не связанные, например, устойчивые невротические тревоги, которые могут возникнуть у любого из нас. Такие устойчивые состояния возникают после перенесенной психологической травмы (потери или серьезной болезни), с которыми ответственный человек должен как-то обходиться. Если взрослый продолжает их игнорировать, тогда дети становятся для него инструментом решения собственных проблем, а этого профессиональный помощник, которым и является учитель, позволить себе не может по этическим соображениям. Нельзя решать личные проблемы за счет детей.

Таким образом, способность к принятию, в каком бы контексте (бытовом, профессиональном или социальном) о ней ни говорилось, как ни странно, предъявляет довольно высокие требования к собственной *уверенности* человека.

Уважение и понимание

Уважение — это реалистичное, не искаженное восприятие другого и его справедливая оценка. Так видеть другого можно, только когда ты его не боишься (то есть когда решена задача на принятие).

Обратите внимание на то, что в таком понимании нет речи ни о теплых чувствах, ни о дружбе и любви. Уважение вовсе не исключает этих прекрасных отношений, но по большому счету и не требует их. Оно требует совсем иного, без чего как раз может обойтись любовь, а именно — способности непредвзято увидеть и справедливо оценить. Для любви, вернее влюбленности, это как раз не важно, влюбленный редко способен к трезвой оценке. Чувство теплой симпатии, эмоциональное слияние, переживание близости даже мешают этому процессу. В самом деле, чтобы разглядеть кого-то, от него нужно отодвинуться, отстраниться, создать некоторую дистанцию, отделить себя от него. «Лицом к лицу лица не увидать, большое видится на расстоянии», — писал С. А. Есенин.

Акцент на необязательности теплых чувств мы делаем не случайно. Поскольку речь идет о школьной программе толерантности, мы не можем не вспомнить идеологию советской системы воспитания, которая делала упор на формирование именно *теплых* чувств в рамках концепции интернациональной дружбы. Однако времена меняются, мы больше не единая общность — советский народ, наши дети живут в военное время. Многочисленные этнические конфликты грозят превратиться в третью мировую войну, и наивная концепция дружбы отходит в прошлое. На ее место приходит трезвая концепция уважения «инакости» другого, признания факта его существования и «разрешения быть»*.

Если уважение — это всего лишь признание границ, отдельности, «инакости» другого, его права на иные, чем у тебя, ценности и «способы самовыражения», то понимание — это более глубокий процесс. Для него уважение является основой, но оно также предполагает, что ты можешь почувствовать мотивы поведения другого, прикоснуться к его ценностям и ощутить его субъективные смыслы. Так же, как и уважение, понимание не обязательно предполагает дружбу и любовь, однако чтобы понять, к разумной голове нужно прибавить открытое сердце.

Если мы задумаемся о сути межшкольных конфликтов, то и в них — та же основа. Очень скоро, устав от состояния войны, участники конфликта приходят к непрагматической истине: мне нужны не привилегии и выгода, мне всего лишь нужно, чтобы меня здесь увидели, услышали, чтобы меня уважали. Для этого в мире людей не придумано иного средства, кроме спокойного и открытого разговора. Философия гуманизма определяет человечность как осознанную способность к уважению другого.

Понять и уважать можно только того, кого считаешь равным себе — личностью. Но не менее важно для понимания и уважения себя самого считать личностью! Проблема уважения в системе Я-Другой всегда требует решения двух, на первый взгляд противоположно направленных, задач: ясного и отчетливого знания «своего собственного» и такого же ясного понимания того, что не является моим, чужого, другого. Ясность и отчетливость предполагают хорошую информированность и умение анализировать имеющиеся знания.

Декларация принципов толерантности терпимости (в сокращенном варианте)

Государства – члены Организации Объединенных Наций по вопросам образования, науки и культуры, собравшиеся в Париже на двадцать восьмую сессию Генеральной конференции 25 октября – 16 ноября 1955 г., принимают и торжественно провозглашают настоящую Декларацию принципов толерантности (терпимости).

Статья 1 – Понятие терпимости.

1.1 Терпимость означает уважение, принятие и правильное понимание богатого многообразия культур нашего мира, форм самовыражения и проявление человеческой индивидуальности. Ей способствуют знания, открытость, общение и свобода мысли, совести и убеждений. Терпимость – это единство в многообразии. Это не только моральный долг, но и политическая, и правовая потребность. Терпимость – это то, что делает возможным достижение мира и ведет от культуры войны к культуре мира.

1.2 Терпимость – это не уступка, снисхождение или потворство. Терпимость – это, прежде всего активное отношение, формируемое на основе признания универсальных прав и основных свобод человека. Ни при каких обстоятельствах терпимость не может служить оправданием посягательств на эти основные ценности. Терпимость должны проявлять отдельные лица, группы и государства.

1.3 Терпимость – это обязанность способствовать утверждению прав человека, плюрализма (в том числе культурного плюрализма), демократии и торжеству права. Терпимость – это понятие, означающее отказ от догматизма, от абсолютизации истины и утверждающие нормы. Установленные в международно-правовых актах в области прав человека.

1.4 Проявление терпимости, которое созвучно уважению прав человека, не означает, что каждый свободен придерживаться своих убеждений и признает такое же право и за другими. Оно означает признание того, что люди по своей природе различаются по внешнему виду, положению, речи, поведению и ценностям и обладают правом жить в мире и сохранять свою индивидуальность. Это также означает, что взгляды одного человека не могут быть навязаны другим.

Многообразие религий и единство их этических принципов

Несмотря на многообразие существующих в мире религий в основе их этики лежат толерантность и взаимное уважение людей друг к другу, к иной вере. Пример этому – нижеследующие положения из десяти мировых религий.

Прочитай и постарайся найти общее.

Буддизм: *«Человек может выразить свое отношение к родственникам и друзьям пятью способами: великодушием, учтивостью, доброжелательностью, отношением к ним, как к себе, и верностью своему слову»*

Конфуцианство: *«Не делай другим того, чего ты не хотел бы от других»*

Христианство: *«Во всем, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними»*

Индуизм: *«Не делай другому того, от чего больно тебе»*

Ислам: *«Никто из вас не станет верующим, пока не полюбит своего брата, как себя самого»*

Джайнизм: *«В счастье и страдании, в радости и в горе мы должны относиться ко всем существам, как относимся к самим себе»*

Иудаизм: *«Не делай ближнему своему того, от чего плохо тебе»*

Сикхизм: «Как ты думаешь о себе, так думай и о других. Тогда на небе вы будете равны»

Даосизм: «Считай успех соседа своим успехом, а потерю соседа своей потерей»

Зороастризм: «Только та натура хороша, которая не сделает другой того, что не хорошо для нее самой»

Признаки нетерпимости

Ксенофобия: страх перед иностранцами, представителями других религий и культур, неприязнь к ним и боязнь того, что они разрушают сложившийся в определенном обществе уклад, приносят вредные привычки и традиции.

Предубеждения: отрицательное отношение к отдельным лицам, группам лиц в силу самого факта их принадлежности к тому или иному этносу или расе, исповеданию отличной от существующей в данном обществе религии.

Остракизм: поведение, игнорирующее присутствие или существование в коллективе некоторых его членов (напр. в классе); отказ в общении с ними или совместных действиях.

Запугивание: использование физического, морального или численного превосходства для оскорбления и унижения других с целью лишения их статуса или собственности, принуждение к действиям против их воли.

Осквернение: нанесение ущерба или искажение религиозных и культурных символов для дискредитации и осмеяния верований и идентичности тех, для кого такие символы являются важными и значимыми.

Этноцентризм: отчуждение других по причине их принадлежности к иной культуре, употребления иного языка, основанное на представлении о том, что одни культуры являются более ценными или развитыми чем другие.

Дополнительное упражнение

Общение без слов

Поговорите с детьми о том, что в мире существуют разнообразные прекрасные традиции и культуры, нравы и обычаи. \ Кроме того, люди говорят на разных языках. Спросите: «Ребята, какие существуют возможности договориться с человеком, не зная его языка?» (Обычно кто-нибудь догадывается: жестами, глазами.) «Давайте попробуем с вами здесь, в кругу поиграть в игру, договориться, понять друг друга без слов ».

Ведущий встает в центр круга, остальные сидят в кругу. Свободных мест нет. Участники должны договориться глазами, без слов, с кем-либо из круга и поменяться с ним местами. Задача ведущего — занять свободное место. Тот, кто остается без места, становится ведущим.

«Коммуникативный блок»

Занятие № 11. «Я и другие»

Этап	Содержание	Время	Оборудование
<i>Ритуал начала</i>		5 мин	
<i>Вводная часть</i>	Разминка (упражнение из Приложения)	5 мин	
<i>Основная часть</i>	Исследование по методике «Дерево» Беседа об итогах занятий Выполнение «зачетных заданий»	10 мин 10 мин 30 мин	Бланки методики Билеты с «зачетными заданиями»
<i>Заключительная часть</i>	Упражнение «Орехи» Подведение итогов участниками Подведение итогов ведущим	15 мин 10 мин	Грецкие орехи по количеству участников
<i>Ритуал завершения</i>		5 мин	

Цель: проверить и закрепить знания и умения по темам личностного и коммуникативного блоков.

Ритуал начала занятия

Вводная часть

Разминка (упражнение из Приложения)

Основная часть

Исследование по методике «Дерево»

Материалы: бланки методики.

После выполнения задания ведущий предлагает участникам вспомнить, какой выбор они сделали в первый раз, сравнить с сегодняшним. Ведущий предлагает участникам самостоятельно проинтерпретировать свои результаты и сделать выводы.

Беседа об итогах занятий

Ведущий делает обзор пройденных занятий, напоминая об их ключевых моментах и повторяя итоговые выводы каждого занятия.

При этом участникам напоминаются основные идеи этих блоков:

1. Я единственный, неповторимый, со своими качествами, достоинствами и недостатками, такой, какой я есть, и это здорово.
2. Я знаю, что я не один, у меня есть друзья и помогающие взрослые. Меня окружают разные люди, не похожие на меня, и это важно.
3. Я могу и хочу управлять своим состоянием, общаться так, чтобы меня понимали, просить и давать поддержку.

Выполнение «зачетных заданий»

Цель: проверка и закрепление пройденного материала

Ведущий предлагает участникам выполнить «зачетные задания». Для этого он предлагает каждому по очереди вытянуть билет и выполнить приведенное на нем задание. /При наличии времени процедуру можно повторить./

Варианты заданий

- Ответить на вопросы антропометрической анкеты: рост, вес, размер одежды, размер обуви, цвет глаз, цвет волос
- Объяснить значение своего имени (можно и отчества тоже)
- Назвать 5 производных от своего имени, сказать, какое больше всего нравится.
- Назвать свои паспортные данные.

- Перечислить документы, которые у тебя есть, и которые будут к твоему совершеннолетию.
- Назвать свое личностное качество, которое нравится больше всего, и то, которое не нравится.
- Перечислить 5 чувств, которые испытал сегодня.
- Назвать 5 своих черт характера.
- Высказать конструктивную обратную связь в ситуации: сосед(ка) по комнате положил(а) свои вещи на твою кровать.
- Рассказать о своих чувствах в ситуациях: а) компания отправилась гулять, а тебя не позвали б) ты находишь в своей сумке шоколадку
- Ты встретил волшебницу, которая исполнит одно твое желание. Назови его.
- Ты стал волшебником и можешь исполнить одно желание человечества. Назови, какое.
- Назвать 3 качества, которые больше всего ценишь в людях
- Ответить на вопрос: «Почему я особенный?»
- Назвать 5 своих социальных ролей
- Сыграть роль прохожего-очевидца ДТП (машина сбила человека). Позвонить в скорую.
- Сыграть роль ученика, переведенного в новую школу. Познакомиться с кем-нибудь.
- Сказать слово «Привет!» с 5 разными интонациями
- Показать без слов, жестами и мимикой чувства (вины, радости, злости, обиды) так, чтобы участники их отгадали.
- Перечислить свои правила общения.
- Привести примеры барьеров, мешающих общению.
- Привести примеры манипуляций
- Продемонстрировать уверенный тип поведения в ситуации: учитель назвал тебя бестолковым, т.к. ты не понял его объяснения
- Продемонстрировать уверенный тип поведения в ситуации: одноклассник без спроса переключает программу телевидения, которую ты смотришь.
- Высказать замечание другу (подруге) по поводу неудачного внешнего вида, не обидев при этом.
- Проиграть ситуацию обращения к взрослому за помощью: появилась непонятная сыпь на теле.
- Объяснить коротко, что такое конфликт. Привести по одному доводу за и против конфликтов.
- Объяснить коротко, что такое критика.
- Вспомнить один недавний конфликт. Проанализировать его: по поводу чего был конфликт, чего хотели обе стороны, как действовали обе стороны, как можно было решить конфликт.
- Назвать 3 способа справляться со стрессом.
- Объяснить, какого человека можно считать толерантным.

Заключительная часть

Упражнение «Орехи»

Цель: закрепить полученные знания

Материалы: грецкие орехи по количеству участников.

Участники садятся в круг. Ведущий просит каждого из них взять по одному ореху. А потом в течение минуты внимательно рассмотреть и запомнить свой орех (ставить на нем метки и раскалывать нельзя). Через минуту все орехи складываются обратно. Ведущий их перемешивает, высыпает в центр круга и просит каждого участника найти свой орех.

Когда это выполнено, ведущий просит участников рассказать, по каким признакам им удалось найти именно свой орех. Чем он так отличается от других.

Обсуждение

Ведущему!

Можно провести аналогию между грецкими орехами и людьми. И те, и другие в куче (или в толпе) на первый взгляд выглядят одинаково.

Ведущий: «Для того чтобы увидеть особенности, нужно потратить время, приглядеться.

О ценности, как правило, судят по тому, что находится внутри. Внешне орех может быть очень красивый, но внутри - абсолютно пустой. И наоборот. Так бывает и с людьми, поэтому не надо судить о человеке по каким-то внешним признакам. У ореха очень жесткая скорлупа. И она нужна ему для того, чтобы защитить нежное ядрышко. Многие люди тоже часто выращивают вокруг себя «скорлупу», чтобы чувствовать себя в безопасности, и не сразу открываются другим. Для этого требуется время».

Подведение итогов участниками:

- Что нового вы узнали на занятии?
- Что вам понравилось?
- Что вам не понравилось?
- Что на занятии запомнилось больше всего?

Подведение итогов ведущим

Ритуал завершения занятия

программа повышения социальной компетентности
«Мы Сами»

Глава IV
Мир в котором
я живу

«Взросление»

Занятие №1. «Взросление»

Этап	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала		5 мин	
Вводная часть	Разминка «Разрешите представиться»	5 мин	
Основная часть	Упражнение «Ассоциации »	20 мин	Бланк задания Гражданский Кодекс РФ
	Беседа «Что значит быть взрослым?»	30 мин	
	Задание «Взрослый или ребенок?» Задание « Мои права и обязанности»	15 мин	
Заключительная часть	Домашнее задание Коллаж	5 мин	
	Подведение итогов участниками Подведение итогов ведущим	5 мин	
Ритуал завершения		5 мин	

Цель: расширить представление о взрослении как балансе возможностей и ответственности.

Задачи:

- актуализировать личный опыт участников
- помочь понять разные виды ответственности
- информировать о разной степени юридической ответственности в соответствии с Гражданским Кодексом РФ;

Словарь:

Совершеннолетие – установленный законом возраст, с наступлением которого наступает гражданская дееспособность. Лица, достигшие совершеннолетия, несут полную ответственность по закону за свои поступки.

Дееспособность - способность своими действиями приобретать права и порождать для себя законные обязанности.

Ритуал начала занятия

Вводная часть

Разминка «Разрешите представиться»

Инструкция для участников: «Представьте, что прошло много лет, вы стали взрослыми солидными людьми. Теперь к вам обращаются по имени и отчеству. Давайте познакомимся друг с другом по-взрослому: будем подходить друг к другу, говорить: «Разрешите представиться», называть свою фамилию, имя, отчество и пожимать руку».

Обсуждение: Какие чувства вызвало упражнение?

Слова ведущего: «Обращение по имени и отчеству принято среди взрослых людей. Сейчас такое обращение для вас непривычно, но уже скоро это станет нормой. В былые времена, а в некоторых странах и сейчас ребят вашего возраста считают вполне взрослыми людьми. Сегодня и на следующих занятиях мы поразмышляем над вопросами, что значит быть взрослым и насколько взрослым являюсь я сам».

Основная часть

Упражнение «Ассоциации»

Цель: актуализация представлений о взрослении, принятие прошлого, выстраивание перспективы будущего

Материал: ватман, маркер

Ведущий выписывает в столбик роли, связанные с возрастом:

- младенец;
- мальчик, девочка;
- подросток;
- юноша, девушка;
- мужчина, женщина;
- старик, старуха

Ведущий просит участников назвать свои ассоциации с этими словами и записывает их напротив соответствующих ролей.

Ведущий предлагает проследить, как меняются с возрастом следующие параметры: внешность, возможности, умения, круг общения, обязанности.

Обсуждение:

- Что изменилось во мне с годами?
- Кто и как помог мне вырасти?
- С кем я общался в детстве? А сейчас?
- Чем занимался в детстве? А сейчас? Как изменились интересы?
- Чего боялся, о чем мечтал? А сейчас?
- Как изменились мои обязанности перед другими людьми?
- Что хорошего и что плохого в том, что ты взрослеешь?

Беседа «Что значит «быть взрослым»?

Цель: расширить представление о взрослении.

Слова ведущего: «От рождения до старости человек сильно меняется - взрослеет, достигает зрелости.

Ваш возраст – время перехода от детства к взрослости, а общество предъявляет разные требования к взрослым и детям, у них разные права и обязанности».

Ведущий предлагает участникам привести примеры, касающиеся различий в правах и обязанностях взрослых и детей, ответить на вопрос, с чем это связано. (Ответ: жизнь в обществе требует соблюдения принятых правил и законов. Пока ребенок их не узнал и не научился соблюдать, он не может отвечать за свои поступки, а раз не может отвечать, значит не имеет права их совершать.)

В первобытных племенах существуют обряды-испытания для подростков, своеобразные экзамены на взрослость. Юноши должны продемонстрировать свою силу, ловкость, выносливость, бесстрашие на охоте. Ведущий предлагает участникам ответить на вопрос: для чего нужно такое испытание. (Ответ: этим проверяется, могут ли они прокормить семью и защитить племя от всевозможных опасностей.)

Еще они должны показать старейшинам племени, что хорошо знают историю, законы и традиции племени. Ведущий задает вопрос: для чего? (Ответ: чтобы доказать, что они свои люди в племени и не предадут его интересов, на них можно положиться при решении важных вопросов, они знают как надо действовать в трудных ситуациях и как себя вести в обычной жизни.)

Для девушек тоже существовали испытания, только другие. Ведущий предлагает участникам догадаться, какие качества и умения необходимы женщине первобытного племени и как можно проверить их наличие.

Как правило, эти испытания происходили в возрасте 10-15 лет и отмечались очень торжественно. Ведущий спрашивает группу: почему? (Ответ: к этому возрасту подростки достигали физической зрелости, становились способными продол-

жить род, выполнять взрослую работу, и усваивали законы и традиции племени. Все это означало появление в племени нового человека, который мог продолжить род и дело предков, а это для племени очень важно).

Затем ведущий предлагает участникам подумать, какие обряды-испытания на взрослость могли бы существовать в нашем обществе: какие качества и умения необходимы, и как проверить их наличие. Как можно обучиться этим умениям? Сколько времени для этого нужно?

Слова ведущего: «Для жизни в нашем обществе требуется освоить очень много знаний, настолько много, что для обучения детей создаются школы, в которых обучаются по меньшей мере 9 лет. В обиходе свидетельство об окончании школы называют «аттестат зрелости». Только «аттестат зрелости» не всегда свидетельствует о том, что человек действительно «созрел». Огромный опыт малыш получает и из самой жизни: общаясь с окружающими взрослыми, бывая в общественных местах, участвуя в событиях. Важно не только получить *знания* об устройстве общества, но и *почувствовать* себя человеком, который живет среди других людей, определить свое место среди них, понять, какими обязательствами, интересами и симпатиями ты связан с другими.

В большинстве стран принято считать, что основные необходимые знания, умения и понимание человек приобретает к 18 годам. Этот возраст считается возрастом совершеннолетия».

Задание «Взрослый или ребенок?» (см. Приложение к уроку)

Цель: помочь понять разные виды ответственности.

Инструкция для участников:

1. «Посмотри на картинку в тетради: из пункта А в пункт В вышел человек. Пункт А – это детство, пункт В – взрослость. На каком этапе этого пути сейчас находишься ты? Отметь эту точку.»

2. «Взрослые и дети по-разному смотрят на мир. Как ты думаешь, в чем проявляется «детское» и «взрослое» отношение к этим вещам? Что знает об этих вещах и как с ними обращается взрослый и ребенок? Заполни таблицу»

Детское отношение		Взрослое отношение
	Деньги Здоровье Образование Работа Семья Дети Любовь Будущее	

Задание « Мои права и обязанности»

Материал: текст Гражданского Кодекса РФ

Цель: знакомство с понятиями и статьями из Гражданского Кодекса РФ

Совершеннолетие – установленный законом возраст, с наступлением которого наступает гражданская дееспособность. Лица, достигшие совершеннолетия, несут полную ответственность по закону за свои поступки.

Дееспособность - способность своими действиями приобретать права и порождать для себя законные обязанности.

Обсуждение:

- Как вы это понимаете?
- Что значит законные обязанности, ответственность по закону?
- Как можно своими действиями приобрести права и законные обязанности?

Примеры для иллюстрации:

Вы получили от государства квартиру. Этим действием вы приобрели право в ней жить и обязанность оплачивать свое пользование этой квартирой.

Если вы поступили на работу, то этим своим действием вы приобрели право получать вознаграждение за свой труд и обязанность выполнять работу.

Если вы украли чужую машину, то этим действием породили обязанность компенсировать ущерб, причиненный другому человеку.

Если у вас родился ребенок, вы обязаны его содержать и воспитывать.

Эти и другие права и обязанности закреплены в законах, значит обязательны для исполнения. Если вы отказываетесь от исполнения законных обязанностей, к вам могут применяться законные меры принуждения.

Слова ведущего: «В 18 лет вы становитесь полностью дееспособным, т.е. несете полную законную ответственность за все свои поступки. Значит ли это, что до 18 лет можно беспрепятственно воровать, мошенничать, насильничать и совершать прочие противозаконные поступки?

В нашей стране с 14 лет наступает частичная дееспособность, т.е. способность приобретать не все, а некоторые права и обязанности, в том числе нести уголовную ответственность.

Ведущему!

Рассмотрите статьи ,взятые из Гражданского Кодекса РФ (Часть 1, статья 21.Дееспособность гражданина)

Статья 26 Дееспособность несовершеннолетних в возрасте от 14 до18лет,

Статья 27.Эмансипация.

Статья 28.Дееспособность малолетних.

Взросление – непрерывный, продолжающийся всю жизнь процесс, касающийся всех сторон жизни человека. Однако взрослеют, созревают все по-разному. Бывает и так: «Вырос, а ума не вынес». И не всегда достижение совершеннолетия совпадает с личностной и социальной зрелостью. Можно, например, быть вполне зрелым физически, и совсем «зеленым» в общении или в знании устройства общества».

Обсуждение:

- *Что означает быть взрослым?*
- *Чем взрослый отличается от ребенка с точки зрения права?*
- *Что такое дееспособность и в каком возрасте она наступает?*

Заключительная часть

Подведение итогов участниками:

- *Что нового вы узнали на занятии?*
- *Что вам понравилось?*
- *Что вам не понравилось?*
- *Что на занятии запомнилось больше всего?*

Подведение итогов ведущим: «Каждый из нас становится совершеннолетним. Но, как показывает опыт, не каждого совершеннолетнего человека можно назвать взрослым. Главное условие взрослости – способность отвечать за свои действия. Для самостоятельной жизни важно не только считаться взрослым, но и быть им. На следующих занятиях мы будем разбирать ситуации, требующие взрослого отношения, ситуации, возникающие в отношениях мужчины и женщины».

Дополнительная информация для ведущего!

В этой беседе взросление рассматривается в двух аспектах: юридическом и социально-психологическом. Юридический касается изменения по мере взросления прав и ответственности человека, закрепленных в законах, и предполагает усвоение таких понятий, как совершеннолетие, гражданская дееспособность. Для знакомства с этими понятиями, а также законодательно закрепленными правами и ответственностью обращайтесь непосредственно к тексту Гражданского Кодекса.

Социально-психологический аспект взросления касается принятия роли взрослого, что означает как внутреннюю готовность к исполнению этой роли подростком, принятие им ответственности, сформированность у него соответствующих поведенческих навыков, так и признание окружающими подростка в качестве взрослого. В наших современных культурных условиях физическое созревание значительно опережает социальное, и это приводит к одностороннему пониманию подростками взросления. Задача этого занятия – показать это противоречие и мотивировать участников на его преодоление через принятие ответственности и изменение поведения. В беседе эта задача решается через обсуждение обрядов инициации (посвящения) подростков, существующих в традиционных обществах. Обряды инициации призваны помочь подросткам совершить социально-психологический переход от детства к взрослости. Обряды сильно различаются по форме в разных культурах, но их объединяет то, что в результате подросток получает новый статус в обществе (статус взрослого), признаваемый всеми его членами. Присвоение нового статуса, как правило, сопровождается испытанием всевозможных способностей и навыков, необходимых члену племени, включает обязательное знакомство с системой духовных верований племени. Чем более культурно развито общество, тем сложнее обряды инициации. Тема инициаций широко освещена в культурологической и антропологической литературе.

Домашнее задание .Коллаж «Мужчина/женщина» (организуется воспитателем в свободное время)

Цель: осознание своих особенностей, подготовка к работе по следующим темам.

Материалы: мужские и женские иллюстрированные журналы, ватманы и ножницы по количеству участников, клей, фломастеры. Желательно музыкальное сопровождение.

Ведущий предлагает каждому участнику сделать коллаж на тему: «Я - мужчина» или «Я - женщина».

После того, как работа окончена, участники могут показать группе то, что у них получилось. Обсуждать работы нет необходимости.

Ведущему!

Рассматривая коллаж, помните, что оценочные суждения не допускаются!

Детское отношение		Взрослое отношение
	Деньги	
	Здоровье	
	Образование	
	Работа	
	Семья	
	Дети	
	Любовь	
	Будущее	

**Ты взрослый,
если поступаешь, как взрослый**

A

B



«Взросление»

Занятие №2 «Два мира»

Этап	Содержание	Время	Оборудование
<i>Ритуал начала</i>		2 мин	
<i>Вводная часть</i>	Упражнение «Поддержка» Обсуждение домашнего задания	5 мин 10 мин	
<i>Основная часть</i>	Упражнение «Ожидания» Упражнение «Доска объявлений» Упражнение «Познакомимся?» Упражнение «Ищу»	15 мин 15 мин 15 мин 10 мин	
<i>Заключительная часть</i>	Тест Подведение итогов участниками Подведение итогов ведущим	10 мин 5 мин	
<i>Ритуал завершения</i>		3 мин	

Цель: расширить представления о гендерных ролях.

Задачи:

- *помочь в осознании своих потребностей*
- *помочь в осознании потребностей противоположного пола*
- *формирование навыков общения*

Ритуал начала

Вводная часть

Упражнение «Поддержка»

Инструкция для участников: «Объединитесь в пары. Прислонитесь спиной друг к другу, обопритесь друг на друга. Постарайтесь достичь максимального расслабления собственного состояния, почувствовать поддержку своего партнера».

Обсуждение домашнего задания

Обсуждение:

- - *Чем в целом отличается отношение взрослого и ребенка?*
- - *Кем лучше быть: взрослым или ребенком? Почему?*

Слова ведущего: «Различие между взрослым и ребенком не только в возрасте, внешности, знаниях, гражданских правах. Самое главное – взрослое отношение ко всем жизненным вещам, ответственность перед собой и перед другими. Ты взрослый, если поступаешь как взрослый».

Слова ведущего: «Взрослеющему человеку предстоит сделать два важнейших выбора, от которых зависит дальнейшая жизнь: кем быть и с кем быть. Мы начнем со второго вопроса. Мужчины и женщины – это как два мира, два полюса магнита: разных, но обладающих взаимным притяжением. И вы уже наверняка ощутили силу этого притяжения. Давайте попробуем произвести исследование этих загадочных миров».

Ведущему!

Для наглядной иллюстрации различий «двух миров» попросите участников принести коллажи, сделанные на предыдущем занятии, и разместите их на стенах двумя группами юношами и девушками. Обсудите разницу между работами., без оценок и комментариев.

Вопросы для обсуждения:

Какова роль мужчины и женщины в жизни?

Как эти два мира узнают друг друга?

Основная часть

Упражнение «Ожидания»

Цель: актуализировать опыт знакомств, формирование представлений о взаимной ответственности в отношениях.

Ведущий предлагает участникам в двух разных командах - юношей и девушек - дать несколько ответов на вопрос: для чего мужчины и женщины знакомятся друг с другом. Юноши отвечают за себя, девушки – за себя. Каждый ответ команды отдельно юношей и девушек записывается ведущим на листках.

Затем листки с результатами работы двух команд складываются в две шапки юношей и девушек. Шапки команд меняются. Ведущий предлагает представителям каждой из команд вытянуть наугад по листку из «своей» шапки, озвучить ответ и вообразить юношу и девушку, которые познакомились с, выпавшими на этих листках.

Обсуждение:

- *Как вы думаете, как будут развиваться их отношения?*
- *Кто решает, продолжать ли отношения?*

Дайте возможность озвучить ответ последующим парам.

Проведите обсуждение в каждой паре.

Ведущему!

Акцентируйте внимание на том, что ожидания от знакомства очень часто не совпадают, и это является причиной переживаний. Следовательно, хорошо бы в самом начале разобраться, совпадают ли ваши ожидания.

Упражнение «Доска объявлений»

Цель: формировать ответственное отношение к выбору партнера.

Материал: вырезки из рекламных изданий с брачными объявлениями, ручки и фломастеры.

Ведущий раздает участникам по 5-6 объявлений, предлагает внимательно изучить эти объявления, подчеркнуть фломастером ту информацию, которая понравилась, и ручкой – ту, которая не понравилась, настораживает.

Обсуждение:

- *Какие объявления понравились и чем?*
- *Что не понравилось в объявлениях и почему?*
- *Что можно сказать о людях, написавших объявления такого рода:*
 - «Состоятельный, но интеллигентный мужчина...»
 - «Познакомятся с двумя симпатичными ласточками два симпатичных...ласта»,
 - «Прикольные девчонки познакомятся с прикольными мальчишками, чтобы «прикольно» «приколоться».
- *С какой целью были написаны эти объявления и могут ли развиваться на основе такого знакомства серьезные отношения?*

Упражнение «Познакомимся?»»

Цель: формирование коммуникативных навыков.

Ведущему!

Очень часто у подростков бывают сложности с тем как знакомиться, что при этом говорить. Часто им нравится девушка (юноша), но они не знают как подойти, порой делают это грубо и используют непристойные слова.

Возможно, ваши участники объявят вам эту проблему. Предложите им поговорить на эту тему, проиграть роли. Участие в ролевой игре придаст уверенность и поможет выработать поведение, позволяющее правильно взаимодействовать с другими.

Инструкция для участников: «Представьте себе юношу, которому очень нравится девушка, но он не знает, как с ней познакомиться. Давайте вместе придумаем рецепт удачного знакомства для него. Как, по-вашему, лучше всего знакомиться с девушкой? Как к ней надо подойти, как посмотреть, что сказать? Поделитесь успешным опытом».

Участники предлагают варианты, какие слова, какое поведение будут уместны, если они хотят познакомиться для серьезных отношений. Наиболее удачные варианты обсуждаются. Ведущий записывает получившийся диалог. Выбираются участники, чтобы проиграть его.

Подведите итоги, выбрав удачную форму знакомства.

Упражнение «Ищу»

Цель: повышать личностную компетентность, способствовать осознанию качеств партнера.

Материал: бумага, скотч или кнопки.

Ведущий предлагает участникам составить собственное брачное объявление (это может быть и объявление о поиске друга). Объявления вывешиваются на стенде «Знакомства», участники подходят и изучают их. Если кого-то привлекает какое-либо объявление, то он оставляет на нем пометку (значок «!» или «+»). В результате какие-то объявления будут «лидерами», а какие-то объявления никем не будут выбраны.

Обсуждение:

- *Чем привлекло объявление «лидера»?*
- *Почему меньше желающих откликнулось на другие объявления?*
- *Какие чувства вызвало упражнение?*

Заключительная часть

Задание-тест «Ваш шанс найти любимого»

Цель: оказание эмоциональной поддержки.

Материалы: бумага, ручки.

Ведущий предлагает участникам проставить на листе номера вопросов от 1 до 10. Ведущий зачитывает по порядку вопросы, участники пишут напротив их номеров свой ответ: «да» или «нет». Для подсчета результатов ведущий зачитывает ключ. Ответ, совпавший с ключом, участники помечают знаком «+». Подсчитывается общее количество совпадений.

Тест:

1. Для вас всегда свое мнение важнее, чем мнение окружающих.
2. Вам удается делать выводы из своих ошибок.
3. Вы знаете качества, которые цените в других.
4. Вы уделяете внимание своему внешнему виду- прическе, одежде, физической форме.
5. Вы считаете, что все девушки (парни) похожи друг на друга.
6. Вы бы не женились (вышли замуж) за такого как вы.
7. Для вас важно мнение ваших друзей об избраннике.
8. Выбирая партнера, вы сравниваете его с вашим идеалом.
9. Вы человек, который всегда готов оказать поддержку другому.
10. Вы всегда обвиняете во всем себя.

Ключ к тесту.

Поставьте себе по одному баллу за ответ «Да» на вопросы 2,3,4,9, и за ответ «нет» на вопросы 1,5,6,7,8,10.

Если у вас 8-10 баллов, вы обязательно найдете любимого, так как умеете видеть в людях и в самом себе неповторимую личность, вы открыты для любви, и она обязательно ответит вам взаимностью.

4-7 баллов - шансы достаточно неплохие, можно только посоветовать не ждать сказочного принца (или принцессу), а присмотреться внимательнее, к тем кто рядом. Если вы до сих пор не поверили в свое обаяние и привлекательность, то нужно как можно скорее заняться этим.

0-3 балла - у вас один шанс из ста. Вам срочно нужно начать тренироваться. Попробуйте для начала полюбить самого себя - всей душой, без всяких условий, и однажды вы почувствуете, что способны любить и быть любимым.

Ведущему!

Этот тест развлекательный. Не стоит воспринимать его результаты всерьез и делать из них далеко идущие выводы. Независимо от результата, участник должен получить позитивное эмоциональное послание.

Подведение итогов участниками:

- - *Что нового вы узнали на занятии?*
- - *Что вам понравилось?*
- - *Что вам не понравилось?*
- - *Что на занятии запомнилось больше всего?*

Подведение итогов ведущим

Хорошо, что есть два мира, что они такие разные. Возможность изучать другой мир, знакомиться и общаться с ним делает нашу жизнь яркой, интересной, волнующей. А однажды два жителя разных миров могут встретиться и понять, что теперь они не могут существовать отдельно друг от друга, и это называется любовью».

Ведущему!

Тема взросления естественным образом затрагивает такое явление, как возникновение романтических чувств, любви. В подростковом возрасте появляется новое, интимное, трепетное чувство к противоположному полу, чувство ранее не знакомое, непонятное, мучительно-приятное, требующее выхода и ищущее для этого объект (вспомните Татьяну Ларину и себя в возрасте 12-16 лет). Другой неожиданностью становится пробуждение физиологического влечения, вызванного гормональной революцией. Подросток, столкнувшись с действием этих двух сил, испытывает массу самых разнообразных эмоций, при этом его поведение становится парадоксальным. Часто рядом не оказывается никого, кто мог бы понять и объяснить для него то, что с ним происходит, и помочь понять голос возвышенного

чувства и поверить ему, обуздать освободившуюся энергию, направить ее по мирному пути развития и творчества. Зато такой подросток в полной мере окружен влиянием субкультуры своего микросоциума и массовой поп-культуры, включая рекламу, ставящих знак равенства между любовью и влечением. И в то же время - давлением норм взрослого сообщества и педагогических требований, вызывающих отторжение. Все это дезориентирует подростка, заставляет следовать в отношениях с противоположным полом навязанным стереотипам. Это следование чаще всего неосознанно, являясь следствием манипуляции или протестной реакцией. В силу ряда особенностей, помощь в понимании и совладании с пробудившимися чувствами особенно необходима подростку, воспитывающемуся вне семьи (см. Прихожан, Толстых «Психология сиротства»). Однако такая интимная тема требует интимного разговора, для которого вряд ли подходит форма занятия или урока. Мы предлагаем для этого обратиться к искусству.

В свободное от занятий время смотрите и обсуждайте с участниками фильмы о любви, музыкальные, литературные произведения, картины на эту тему, В выборе произведений руководствуйтесь своим вкусом и интуицией, так, чтобы эти произведения были значимы лично для вас, делитесь своим опытом. Разговор с позиций личной заинтересованности, а не педагогического воздействия вызовет доверие. Тогда участники смогут проникнуться подлинным, глубоким, чувством, а не шаблонным отношением.

Обсуждая между делом фильмы, песни или реальные жизненные истории, вы можете дать участникам пищу для самостоятельной внутренней работы, привлечь их внимание к таким проявлениям любви, которым в современной молодежной субкультуре уделяется мало внимания (как верность, безусловное принятие, дети и т.п.).

Поскольку следующее занятие посвящено работе с негативными примерами отношений, необходимо, чтобы до него был актуализирован позитивный опыт отношений между полами. До следующего занятия проведите хотя бы один просмотр с обсуждением фильма о счастливой любви.

«Взросление»

Занятие №3. «Непростые ситуации»

Этап	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала		2 мин	
Вводная часть	Разминка «Любит - не любит»	5 мин	
Основная часть	Упражнение «История любви» Ролевая игра «Прощай» Дискуссия «Как быть?»	30 мин 10 мин 25 мин	Сердца, вырезанные из цветной бумаги, клей, плакат со схемой «истории любви»
Заключительная часть	Упражнение «Волна» Подведение итогов	5 мин 10 мин	
Ритуал завершения		3 мин	

Цель: формировать ответственное отношение к жизни на примере «непростых ситуаций».

Задачи:

- отрабатывать навык асертивного поведения
- познакомить с некоторыми законами, определяющими права и ответственность участников «непростых ситуаций»

Ритуал начала занятия

Вводная часть

Разминка «Любит - не любит»

Инструкция для участников: «Мы сейчас будем перекидывать друг другу мяч и при этом называть то, что каждый из нас любит или не любит. Первый участник называет то, что он любит и бросает мяч другому. Второй участник называет то, что он не любит и так далее».

Слова ведущего: «Любовь – прекрасное чувство. Может быть, кто-то уже убедился в этом на собственном опыте. Кому-то ещё только предстоит встреча с этим чувством. Но сегодня мы будем говорить о разных непростых ситуациях, которые случаются между двумя любящими людьми».

Основная часть

Упражнение «История любви»

Цель: пережить опыт межличностного общения между юношей и девушкой, в том числе ситуацию разрыва отношений. Способствовать овладению навыком вербализации своих чувств.

Материал: сердца, вырезанные из цветной бумаги, клей, плакат со схемой «истории любви»

Ведущий предлагает участникам придумать «Историю любви» по схеме:

- Жила-была девочка...(какой она была),
- Жил-был мальчик...(каким он был),
- Они познакомились...(когда и где),
- Молодые люди поняли, что любят друг друга,
- Они проводили много свободного времени вместе...(где и как),
- Прошло время, их любовь закончилась...(почему и как это случилось),
- Они решили расстаться.

Группа выбирает двух героев, ведущий вручает им сердца и предлагает придумать собственную историю по заданной схеме. В тот момент, когда актеры про-

износят «Мы поняли, что любим друг друга», ведущий предлагает им склеить свои сердца. В момент, когда герои решают «расстаться», ведущий говорит, что им необходимо забрать свою, уже склеенную, половину сердца, чтобы отдать ее новому «любимому». Поскольку сердца были склеены, разъединить их возможно, только порвав. Юноша и девушка остаются с «разорванными сердцами.» Им предлагается выбрать из группы новый объект любви и предложить ему свое порванное сердце.

Ведущему!

В конце игры важно проговорить чувства героев драматизации, зрителей, и вручить всем участникам игры на память новые сердца.

Упражнение «Прощай»

Цель: формирование коммуникативных навыков.

Ведущий предлагает участникам придумать подходящий способ сказать партнеру: «Прощай» Затем один из участников выбирает себе пару и проигрывает ситуацию

Обсуждение:

- - *Что чувствовали оба партнера во время и после этого разговора?*
- - *Кому не удалось сказать: «Прощай»? Почему?*
- - *Кому удалось расстаться без обид? Как это удалось?*

Дискуссия «Как быть?»

Цель: формировать навыки ответственного поведения

Ведущий предлагает обсудить проблемные ситуации, возникающие в отношениях юноши и девушки.

Ситуация 1.

Саше и Маше по 15 лет. Они воспитанники детского дома. Они любят друг друга. Маша узнает, что беременна.

Ситуация 2.

Стас и Света любят друг друга. Однажды Света пришла на свидание в великолепном сексуальном наряде и вела себя раскованно. Она хотела понравиться Стасу и окончательно вскружить ему голову. Ей это удалось. Света не хотела секса, но Стас не мог себя контролировать и овладел ей, не смотря на ее сопротивление.

По каждой ситуации ответить на вопросы:

- - *Какие чувства испытывают участники ситуаций?*
- - *На ком лежит ответственность за сложившуюся ситуацию?*
- - *Что следует предпринять участникам ситуации?*

Ведущему!

Ситуация 1.

При обсуждении чувств героев ситуации неизбежно будет затронут широкий спектр негативных чувств. Юноша в такой ситуации часто пользуется возможностью избежать ответственности. Как правило, перед лицом надвинувшейся проблемы девочка оказывается практически одинокой, совершенно не представляет выхода из сложившейся ситуации, а стыд и страх не позволяет вовремя обратиться за советом.

Вероятно, при обсуждении встанет вопрос аборта, как способа разрешения ситуации. Эта проблема также является источником сильных чувств. Согласно "Основам законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан" от 23 июля 1993 года, основному закону, регулирующему право женщины на аборт в России, **каждая женщина имеет право самостоятельно решать вопрос о материнстве.**

Темы для обсуждения с участниками:

- Дает ли закон право юноше отстраниться от принятия решения о судьбе его нерожденного ребенка?
- Если ты занимаешься сексом, то отвечаешь за то, куда попадают твои сперматозоиды и что с ними происходит дальше?
- Решишься ли ты сам на убийство ребенка? Кто сможет взять на себя такую ответственность? Девушка? Опекун? Врач?

Согласно п.2 статьи 62 Семейного кодекса РФ «Права несовершеннолетних родителей», несовершеннолетние родители, не состоящие в браке, в случае рождения у них ребенка и при установлении их материнства и (или) отцовства вправе самостоятельно осуществлять родительские права по достижении ими возраста шестнадцати лет. До достижения несовершеннолетними родителями возраста шестнадцати лет ребенку может быть назначен опекун, который будет осуществлять его воспитание совместно с несовершеннолетними родителями ребенка.

Темы для обсуждения:

- Как вы понимаете этот закон?
- Если ты решила родить ребенка, то кто возьмет на себя заботу об уходе за ним? Опекун? Отец ребенка? Ты? Другие?
- Если твоя девушка решила родить ребенка, ей 15 лет. Какие вопросы встают перед тобой?
- Готов ли ты воспитывать и содержать ребенка до достижения им 18 лет?
- Если ты не готов, что ты будешь делать, если мать ребенка решит добиться от тебя алиментов?
- Если бы вы оказались на месте несовершеннолетних родителей, смогли бы вы закончить учебу, устроиться на работу?
- Какая сумма требуется для обеспечения ребенка всем необходимым?
- Если вы не хотите стать родителями, о чем важно подумать заранее?

Ситуация 2

Действия героя подпадают под статью 131 УК РФ «Изнасилование»:

п.1 Изнасилование, т.е. половое сношение с применением насилия или с угрозой его применения.

Этот факт скорее всего вызовет удивление участников. Тем не менее, большинство изнасилований происходит именно по такому сценарию. При этом его виновники и даже жертвы не понимают сути происходящего. Виновник уходит от ответственности, жертва не получает помощи. Ответственность за изнасилование всегда лежит на насильнике, причем уголовная ответственность за это преступление наступает с 14 лет. Оправдание изнасилования тем, что оно якобы было спровоцировано жертвой, недопустимо. Если человек говорит «Нет» это значит «Нет» и взрослый в состоянии это понять.

Психологические следствия для юноши: да, с гормонами спорить трудно, молодой мужчина в это смысле уязвим, «развести» и «кинуть» его на сексуальной почве легко, но думать всегда нужно головой. Если ты в состоянии овладеть женщиной, значит ты уже достаточно взрослый, чтобы отвечать за свои поступки.

Психологические следствия для девушки: да, никто не пытается оправдать насильника, но всегда стоит заботиться самой о своей безопасности и относиться с пониманием к мужской физиологии, просто так не доводить приятеля до состояния возбуждения.

Действия в случае изнасилования (для обоих полов):

1. написание заявления в милиции;
2. осмотр гинеколога (проктолога) и проведение медицинского освидетельствования по факту изнасилования;
3. помощь психолога (сексолога).

Если вы хотите, чтобы то, что с вами произошло, было признано преступлением, ваше первое действие – написание заявления в милиции и визит к врачу, а не в ванную комнату, как бы вам этого ни хотелось!

Помните, что в трудной ситуации вам смогут помочь ваши близкие, друзья и взрослые, а также специальные службы помощи людям, подвергшимся насилию.

В Москве это:

Женский кризисный центр «Сестры», тел.: 1417226

Детский кризисный центр «Озон», тел.: 2650118

(Для других регионов получение такой информации может быть домашним заданием)

Заключительная часть

Упражнение «Волна»

Участники стоят в кругу, взявшись за руки, и не разжимают их в процессе упражнения. Ведущий плавным движением руки вверх и вниз посылает «волну», которая передается по кругу. Ведущий может посылать волны в двух направлениях, посылать серии волн.

Подведение итогов участниками:

- - *Что нового вы узнали на занятии?*
- - *Что вам понравилось?*
- - *Что вам не понравилось?*
- - *Что на занятии запомнилось больше всего?*

Подведение итогов ведущим

Мы сегодня обсуждали очень непростые ситуации. Надеюсь, вам удалось услышать и понять что-то важное. Может быть, наш разговор поможет вам избежать ошибок. Будьте ответственными.

«Взросление»

Занятие №4. «Мой выбор»

Этап	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала		2 мин	
Вводная часть	Разминка «Чувство времени»	5 мин	секундомер
Основная часть	Упражнение «Наедине с собой»	10 мин	повязки на глаза
	Упражнение «Ангел и бес»	20 мин	
	Беседа «Не дай себя использовать»	10 мин	
	Ролевая игра «Вежливый отказ»	25 мин	
Заключительная часть	Упражнение «Сердечное пожелание»	5мин	
	Подведение итогов участниками	10 мин	
	Подведение итогов ведущим		
Ритуал завершения		5 мин	

Цель: осознание и принятие чувств, связанных со взрослением

Задачи:

- актуализация опыта межличностных отношений
- отработка навыков принятия решений и асертивного поведения, противостояния манипуляциям в межличностных отношениях.

Ритуал начала занятия

Вводная часть

Разминка «Чувство времени»

Инструкция для участников: «Как вы думаете, хорошо у вас развито чувство времени? Вы можете точно, без часов, сказать, который сейчас час? Сколько длится 1 минута? Давайте это проверим. Сейчас вы закроете глаза и по моему сигналу начнете отсчет на «внутренних часах». Если вы почувствуете, что 1 минута прошла, то поднимете руку».

Ведущий засекает время на секундомере. Когда очередной участник поднимает руку, ведущий записывает его время.

Обсуждение результатов.

Итак: Все мы взрослеем. Каждый из нас взрослеет по своим внутренним часам. Взрослея, мы встретимся с таким чувством как любовь. Каждый об этом мечтает.. Желание любви бывает таким сильным, что человек не может дождаться, когда к нему придёт это чувство, и за любовь принимает что-то совсем другое. Любовь стоит того, чтобы ждать. Сегодня мы попытаемся найти ответ, что поможет в этом ожидании».

Основная часть

Упражнение «Наедине с собой»

Цель: актуализация темы одиночества и ожидания.

Ведущий предлагает участникам побыть немного наедине с собой. Для этого просит участников закрыть глаза и 5 минут посидеть в молчании и тишине, пока не истечет установленное время. Разговаривать и открывать глаза можно будет только через 5 минут, после сигнала ведущего. После того, как участники закрыли глаза, и установилась тишина, ведущий замолкает и не подает голоса, даже если 5 минут уже истекли, дожидаясь, пока участники сами не откроют глаза и не начнут говорить, в нарушение инструкции.

Обсуждение:

- *Что побудило нарушить инструкцию?*
- *О чем вы думали, что чувствовали, находясь наедине с собой?*
- *Как вы обычно справляетесь с одиночеством?*
- *Какую пользу можно извлечь из одиночества?*

Упражнение «Ангел и бес»

Цель: осознание и принятие чувств, связанных с взрослением

Участникам предлагаются ситуации:

- Оксана 14 лет. Она никогда не встречалась с парнями, ей никто не назначал свиданий, не признавался в любви. Все ее подруги встречаются с мальчиками. Оксана очень тоскливо, она думает, что с ней что-то не в порядке.
- Наташа поссорилась с Костей. Чтобы развеяться, она пошла на дискотеку. Там она встретила Мишу, своего бывшего парня. Узнав, что Наташа в ссоре с Костей, Миша предложил ей забыться в его объятьях.
- Лена уже давно ни с кем не встречалась, одиночество ей уже надоело. Однажды она шла по улице и вдруг, как в сказке, к ней подходит ослепительно красивый молодой человек с букетом цветов, говорит комплименты, предлагает подвезти.
- Денису 13 лет. Он дружит с Машей. Его одноклассники старше его. Они час-тенько хвастаются своими сексуальными похождениями. Денису похвастаться не-чем, у него нет сексуального опыта. Один из старших мальчиков смеется, что Де-нис не может Машу «уломать».
- Саше 17 лет. Его любимое занятие – смотреть телевизор. Просмотрев множество фильмов и телепередач, Саша сделал вывод, что любовь – это то, чем занимаются в постели. Сегодня ему опять хочется любви и он знает, где ее получить.
- Максим любит Настю. Он дарит ей цветы, тайком сопровождает до дома и меч-тает о том дне, когда заработает много денег и приведет ее в собственную кварти-ру. Настя ничего об этом не знает, ей нужны доказательства любви прямо сейчас – дорогие подарки, кафе и прочие радости, иначе какой смысл с ним встречаться?
- Света окончила колледж, получила квартиру, поселилась в ней. Ей очень не-уютно жить одной, скучно и тоскливо. Ее старый знакомый, одноклассник, сделал ей предложение.

Один из участников играет главного персонажа, которому предстоит принять решение, как поступить в данной ситуации. У него есть два советчика – «Ангел» и «Бес», исполняемые двумя участниками. «Ангел» стоит у героя за правым плечом, «Бес» – за левым. «Ангел» и «Бес» приводят аргументы в пользу противоположных решений: «Ангел» – отстаивает взвешенное, ответственное решение, приводящее к пользе героя, суть которого подождать настоящей любви. «Бес» – на первый взгляд легкое решение, но разрушительное для личности, состоящее в подчинении сиюминутному порыву или давлению окружающих. Главный герой может общаться со своими советчиками. Приняв окончательное решение, он делает шаг вправо или влево.

Обсуждение:

- *Что чувствовали участники?*
- *Кто принимал решение?*
- *Как менялась ситуация?*
- *Кто отвечает за последствия выбранного решения?*
- *Какие аргументы советчиков были самыми убедительными? Какие повлияли на принятие решения?*
- *Какие отдаленные последствия могут быть у принятых решений? (т.е. чем опас-ны советы «Беса» и чем полезны советы «Ангела»?)*

Ведущему!

Выбирайте для разыгрывания не все ситуации, а лишь те, которые актуаль-ны для участников. Но не стоит назначать на роли главного героя тех детей, для которых эта ситуация отражает реальность. Предоставьте им возможность высту-

пить в роли одного из советчиков или понаблюдать за сценкой со стороны. Будьте внимательны к их реакциям, обязательно дайте возможность высказаться после завершения упражнения. В конце важно проговорить чувства всех участников, снять игровые роли.

Беседа «Не дай себя использовать»

Цель: формирование навыка асертивного поведения, противостояния манипуляциям в межличностных отношениях.

Ведущий предлагает участникам вспомнить ситуации, когда они чувствовали себя «использованными», подчиняясь мнению большинства, привести примеры, рассказать о чувствах в те моменты. Ответить на вопрос: почему же трудно отказаться?

Слова ведущего: «Особенно трудно сопротивляться давлению группы, выступать одному против всех. Причин несколько:

- *не хватает уверенности;*
- *хочется нравиться окружающим и страшно, что люди плохо подумают, если услышат отказ;*
- *чувство вины, если отказываю;*
- *трудно противостоять «власти» (может быть обвинение, лесть, ссылка на других людей, шантаж, запугивание, похвала, подчеркнутое внимание, особенно в группе).*

Однако, уверенный человек способен не подчиняться бездумно групповому давлению, а сопоставлять его со своими желаниями и мнениями, поступать в соответствии с ними. Вы свободны в своем выборе, но и ответственны за него.

Если вам трудно сказать «нет», даже при полной уверенности, что отказ абсолютно оправдан, используйте следующие приемы, чтобы помочь себе.

1. Разрешите себе отстоять свои собственные интересы, поставить себя на первое место
2. Позвольте себе роскошь сделать выбор самому.

Как же сказать «нет» и не потерять друзей?

Предлагаю несколько шагов достойного, твердого, уверенного и доброжелательного поведения:

- *Сразу, не колеблясь, твердо, но доброжелательно заявите «Нет» (окружающие могут заметить это и попытаться заставить вас изменить свое намерение).*
- *Сделайте вид, что согласны, тактично с аргументами, говорите «Да». но в конце добавляйте: «Все равно, нет». («Да, конечно, тебе очень неловко идти гулять одной, я понимаю, одной гулять скучно, конечно настоящая подруга должна поддерживать подругу, но все равно, я сейчас не пойду с тобой гулять»).*
- *Если давление продолжается – переходите в наступление. («Я больше не хочу говорить на эту тему». «Почему я должен с этим соглашаться?» «Почему ты продолжаешь давить на меня, если я уже ответил «Нет»? «Почему ты считаешь, что я изменю свое мнение, если я уже ответил «Нет»? «Почему ты считаешь, что мне интересно продолжать этот разговор, если я уже ответил «Нет»? «Читай по губам: «Н-Е-Т» и т.п.)*
- *Когда вы сказали «нет», не испытывайте по этому поводу чувство вины. Вы сами знаете, что для вас лучше».*

Ролевая игра «Вежливый отказ»

Цель: овладение навыком противостояния манипуляции.

Выбираются два добровольца, им предлагается для разыгрывания следующая ситуация.

Юноша и девушка на свидании. Девушке юноша нравится. Это уже не первое их свидание. Погуляв по улицам, юноша предлагает девушке зайти к нему в гости.

Исполнителям даются разные инструкции.

Юноше: попробуй, не смотря ни на что, уговорить ее придти к тебе домой.

Девушке: сыграй роль, где девушка отказывается идти в гости, можешь придумать любой предлог.

Во время выполнения упражнения исполнители могут обращаться за помощью к зрителям, чтобы те подсказали им новые аргументы. Можно по ситуации вводить новые сюжетные ходы (например, девушка звонит подруге и советуется с ней, на улице появляется знакомый и т.п.)

Обсуждение игры.

- *Что было трудным?*
- *Что помогало справиться с заданием?*
- *Какие способы выхода из ситуации оказались новыми для участников?*
- *Какие еще могут быть способы?*

В завершение ведущий предлагает каждому участнику проговорить доброжелательно, но уверенно, «нет».

Заключительная часть

Упражнение «Сердечное пожелание»

Цель: оказание эмоциональной поддержки.

Материалы: вырезанные из плотной бумаги сердечки.

Инструкция для участников: «Вы, наверное, получали «валентинки» и знаете, как это приятно. Сейчас мы устроим себе внеочередной Валентинов день. Напишите на листочке сердечное пожелание, которое вы могли бы адресовать самому дорогому и любимому человеку».

Когда пожелания написаны, они складываются в шапку, перемешиваются и вытягиваются участниками.

Подведение итогов участниками

- *- Что нового вы узнали на занятии?*
- *- Что вам понравилось?*
- *- Что вам не понравилось?*
- *- Что на занятии запомнилось больше всего?*

Подведение итогов ведущим

Чувство одиночества, тоски по любви, неразделенности знакомо всем. Оно тяжело, но оно проходит. Быть одному – не наказание, это время для роста, для подготовки к встрече с любимым. Как бы ни давили на вас окружающие, вы способны разобраться, что для вас лучше. А последнее слово всегда за тем, кто хочет и умеет сам принимать решения в своей жизни».

Опросник по пройденному материалу («Взросление»)

Опросник «Взросление»

Возраст _____

В левой колонке даны утверждения. Поставь галочку в колонке «согласен», если ты согласен с утверждением, или в колонке «не согласен», если не согласен. Если не знаешь, поставь галочку в колонке «не знаю»

утверждение	согласен	не согласен	не знаю
Детей до 18 лет не привлекают к суду			
Я могу себя назвать взрослым человеком			
По Интернету или объявлению в газете можно легко познакомиться с человеком для серьезных отношений			
Я достоин любви			
Любимый человек не может причинить страдание			
Я легко выражаю свое мнение, даже если оно отличается от мнения большинства			
Если девушка или парень в 17 лет ни с кем не встречается – с этим человеком что-то не в порядке			

К каждому из приведенных ниже вопросов предлагается на выбор несколько ответов. Отметь те ответы, которые ты считаешь правильными (букву обвести кружком).

1.- Взрослый человек это тот, кто:

- А - может сам о себе позаботиться
- Б - отвечает за свои поступки
- В - достиг совершеннолетия

2. Возраст, в котором наступает полная гражданская ответственность это

- А - 14 лет
- Б - 16 лет
- В - 18 лет

3. Для меня важно, чтобы мой избранник (избранница)

- А - был внешне привлекательным, хорошо танцевал, легко общался
- Б - разделял мои интересы
- В - был взрослым, самостоятельным

4. При знакомстве важно, чтобы:

- А - совпадали цели знакомства
- Б - совпадали знаки по гороскопу
- В - возникло взаимное чувство

5. Серьезные отношения между мужчиной и женщиной это:

- А - когда они собираются пожениться
- Б - когда они хотят заботиться друг о друге
- В - когда они вместе больше, чем полгода

Пояснительная записка к теме «Семья»

Осознание и принятие своего жизненного опыта учащимися необходимы для последующего построения их собственной жизни. Осознание воспитанником своей сегодняшней ситуации невозможно без того, чтобы ребенок разобрался с чувствами по отношению к родителям. Если эти чувства не отработаны, возникают проблемы, связанные с утратой, потерей, обидой на родителей, поиском утраченной любви, чрезмерно подчеркнутой заботы о родителях, вины. Важно выразить все свои переживания, разобраться с чувствами.

Основная цель, стоящая перед ведущим – это работа над отношением подростков к прошлому. Изменить его не в силах человека и нет смысла занимать обвиняющую позицию по отношению к родителям. Необходима работа по примирению, прощению, пониманию.

Ситуация принятия прошлого освобождает силы человека, которые он, сам того не зная, тратит на негатив. В этом случае человек перестает обвинять родителей, ненавидеть свое прошлое, он принимает себя и ситуацию такой, какая она есть. Это дает ему возможность быть ответственным за свою жизнь, думать и стремиться к будущему.

«Семья»

Занятие 1. «Откуда я родом?»

Этап	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала		5 мин	
Вводная часть	Упражнение «Здравствуй, это Я»	5 мин	
Основная часть	Метафора «Сердце матери» Задание «Прощать или не прощать» Задание «Кто заботился или заботится обо мне?» Упражнение «Пуговицы» («Счастливое событие»)	5 мин 15 мин 15 мин 35 мин	Набор разнообразных пуговиц (кружков) Тетрадь участника
Заключительная часть	Упражнение «Заросли» Подведение итогов участниками Подведение итогов ведущим	5 мин	
Ритуал завершения		5 мин	

Цель: помочь осознать и принять свой опыт проживания в семье.

Задача: дать возможность участникам принять прошлое, осознать настоящее и задуматься о будущем.

Ритуал начала занятия

Вводная часть

Упражнение «Здравствуй, это Я»

Участники ходят по комнате. Сначала ведущий предлагает им с теми, кого они встречают, здороваться молча, посмотрев внимательно в глаза. После «гонга» участники здороваются друг с другом громко, представив себе, что они давно не виделись с другом.

«Гонгом» может быть хлопок или другой звук.

Основная часть

Ведущему!

В начале занятия следует снять напряжение. Это можно сделать с помощью метафоры. Метафора – это краткая иносказательная форма общения, которая не требует обсуждения. Пример метафоры приведен ниже. Каждый участник просто погружается в тему.

Метафора «Сердце матери»

Большая красавица береза росла в лесу с тремя маленькими дочками — тонкоствольными березками. Своими раскидистыми ветвями Береза-мать защищала дочек от ветра и дождя. А жарким летом — от палящего солнца. Березки быстро подрастали и радовались жизни. Рядом с мамой они не боялись ничего.

Однажды в лесу разыгралась сильная гроза. Гремел гром, на небе сверкали молнии. Маленькие березки трепетали от страха. Береза крепко обняла их ветвями и стала успокаивать: «Не бойтесь, молния не заметит вас за моими ветвями. Я — самое высокое дерево в лесу».

Не успела Береза-мать договорить, как раздался оглушительный треск, острая молния ударила прямо в Березу и опалила сердцевину ствола. Береза, помня о том, что должна защищать своих дочек, не загорелась. Ливень и ветер пытались повалить Березу, но она все-таки стояла.

Ни на минуту Береза не забывала о своих детях, ни на минуту не ослабила свои объятия. Только когда гроза прошла, ветер стих, а над умытой землей снова засияло солнце, ствол Березы покачнулся. Падая, она прошелестела своим детям: «Не бойтесь, я не ухожу от вас. Молнии не удалось разбить мое сердце. Мой поверженный ствол зарастет мхом и травой, но материнское сердце не перестанет биться в нем никогда». С этими словами ствол Березы матери рухнул, не задев при падении ни одной из трех тонкоствольных дочек.

С тех пор вокруг старого пня растут три стройные березки. А возле березок лежит заросший мхом и травой ствол. Если вы набредете в лесу на это место, сядьте отдохнуть на ствол Березы — он удивительно мягкий! А затем закройте глаза и прислушайтесь. Вы, наверняка, услышите, как бьется в нем материнское сердце...

М. Скребцова

**Задание «Прощать или не прощать»
(работа в тетради «Семья. Занятия 1–2»)**

Ведущий разбирает с участниками следующие истории, акцентируя внимание на том, прошлое есть у всех нас. Оно разное, в нем было и плохое, и хорошее. Главное, что оно есть. Мы строим будущее, только тогда, когда принимаем прошлое.

История 1. «Родители оставили Алену в детском доме, когда ей было 3 года. В седьмом классе она написала маме ужасное письмо, полное гадостей. Ответные послания не читала, а рвала и выбрасывала. После того, как вышла из детского дома, приехала к матери и увидела старую больную женщину. Оказалось, она подолгу лежала в психиатрической больнице. Алене стало жалко мать и страшно.

Ответьте: Прощать или не прощать?

История 2. Родители Коли были алкоголиками. Он жил с ними до 2,5 лет. После того, как отец Коли устроил в доме пожар, мальчика нашли в комнате больного, голодного, без одежды. Колю взяла к себе бабушка. Она заботилась о нем, жалела, покупала сладости. Бабушка была старая и умерла. Колю отдали в детский дом. Сейчас Коле 16 лет. Он понимает: все, что с ним произошло – это прошлое.

Ответьте: Что Коле делать? Прощать или не прощать? Кто для Коли был близким человеком?

Ведущему!

После того, как участники ответили на вопросы историй, прочтите письмо Алены (в тетради). Организуйте обсуждение после выполнения задания.

Инструкция для участников: «Прочти письмо Алены (после выпуска она живет с мамой и дочкой) и ответь на вопросы:

«У меня в детском доме было чувство вины. Я придумывала истории про родителей, которые меня любили. Теперь я знаю: моя мать больна. Она меня по-своему любила. Но болезнь разрушала ее. Она не могла быть рядом. Так сложилось. Простить, надо простить. Когда прощаешь, начинаешь любить. Ты начинаешь любить своих родителей за то, что они дали тебе жизнь. Спасибо, что на свет родили. Я буду злиться и прощать всю жизнь. Прощать – значит жить свободной».

Ответь на вопрос: «Кто виноват, что я попал в детский дом, школу- интернат?»

- Обстоятельства;
- Родители;
- я сам;
- болезнь родных;
- Другое.

Задание «Кто заботился или заботится обо мне?»
(работа в тетради «Семья. Занятия 1–2»)

Инструкция для участников: «Вспомните историю Коли. Ответьте на вопросы».

- Кто в прошлом поддерживал меня?
- Кто сейчас заботится обо мне?
 - Бабушка;
 - Сестра;
 - Брат;
 - Воспитатели;
 - Родственники;
 - Твой ответ _____.
- Помню ли я это?
- Знаю ли?

Упражнение «Пуговицы»

Цель: осознание, принятие своего прошлого. Осознание, что в жизни были, есть люди, которые заботились, заботятся – люди, которым можно доверять.

Для этого упражнения потребуются разноцветные и разнообразные пуговицы (можно применять разноцветные, разного размера кружки). Участники выбирают из предложенных одну из пуговиц, которая, как они считают, ассоциируется с ними (пуговица 1) и кладут в нарисованный (на листе формата А3 или А4) круг диаметром 20–30 см. Затем вспоминают, какие люди их окружали, когда они были младше (выбирают пуговицы, ассоциирующиеся с этими людьми); что было хорошее, важное, связанное с этими людьми, и раскладывают пуговицы ближе или дальше от пуговицы 1 (в соответствии с тем, насколько близки эти люди).

Ведущему!

Использование пуговиц облегчает воспоминания. У участников возможно будет много отрицательных воспоминаний. Помогите участникам сконцентрироваться на хорошем.

Необходимо дать достаточно времени участникам для того, чтобы они смогли рассмотреть пуговицы и погрузиться в воспоминания. Если есть музыкальное сопровождение, можно включить спокойную музыку.

В то время, как участники раскладывают пуговицы, ведущий знакомится с каждой позицией. Это поможет ведущему оценить материал для работы, а участникам окунуться в воспоминания. Иногда воспитанники не могут или не хотят вспоминать прошлое, возможно, это связано с ранними травмами, поэтому не надо настойчиво просить сделать упражнение, пусть просто посидят в тишине несколько минут.

После работы с пуговицами, участники если пожелают, могут поделиться тем, что у них получилось.

Заключительная часть

Упражнение «Заросли»

Один из участников группы пытается проникнуть в центр круга, образованного тесно прижавшимися друг к другу остальными участниками – «густыми зарослями».

Ведущему!

Не теряйтесь, если это вызывает затруднения. Если участник отказывается делать упражнение, дайте ему возможность просто посмотреть, как делают другие, может быть, это ему необходимо.

Подведение итогов участниками.

- Что нового вы узнали на занятии?
- Что вам понравилось?
- Что вам не понравилось?
- Что на занятии запомнилось больше всего?

Подведение итогов ведущим.

Каждый из нас, проживая жизнь, встречает много людей. Хороших людей всегда больше, чем плохих. То, как мы относимся к людям, умеем ли прощать, влияет на то, как мы живем. Каждому из нас приходится обращаться за поддержкой и оказывать поддержку. У каждого из вас будет семья. Семья – это место, где каждый из нас получает помощь и поддержку. В семье человеку должно быть радостно и тепло. У вас есть и будут близкие. Близкие – это те, кто приходит на помощь в первую очередь, и ждут от нас того же. Семья, которую каждый из вас хочет иметь, должна быть основана на открытости (честности), уважении (принятии человека таким, какой он есть), доверии. Важно уметь жить вместе с любимым человеком, уважать и ценить каждую минуту, которую жизнь подарила для этого.

Знаете, как это сделать?

На следующих занятиях мы об этом поговорим».

Ритуал завершения занятия

«Семья»

Занятие № 2 «Зачем нужна семья?»

Этап	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала		5 мин	
Вводная часть	Упражнение-разминка	5 мин	
Основная часть	Беседа «Семья – что это?» Упражнение «Истории из жизни» Упражнение «Сказка с продолжением» (Г.Х. Андерсен «Девочка со спичками») Домашнее задание. Коллаж «Моя будущая семья»	10 мин 20 мин 25 мин 10 мин	Мел, доска или флип-чарт и фломастеры Старые журналы, коллажи
Заключительная часть	Подведение итогов участниками Подведение итогов ведущим	10 мин	
Ритуал завершения		5 мин	

Цель: помочь осознать значение семьи в жизни человека.

Задачи:

- дать возможность осознать важность семейного очага;
- на примерах показать, что семейная история зависит от того, насколько активно человек решает свою судьбу;
- помочь представить себя в воображаемом семейном будущем.

Ритуал начала занятия

Вводная часть

Упражнение из Приложения

Основная часть

Беседа «Семья – что это?»

Что такое семья? Дайте свое определение.

- *Взаимовыгодное проживание.*
- *Сожительство.*
- *Зависимость от партнера.*
- *Добровольная тюрьма.*
- *Совместное желание выжить.*
- *Мужчина и женщина, ведущие хозяйство.*
- *Брак по расчету.*
- *Совместно проживающие, любящие и заботящиеся друг о друге люди.*
- *Совместное воспитание детей.*
- *Другое_____.*

Групповое обсуждение:

Какая семья нужна человеку?

Ведущему!

Дайте возможность участникам проговорить и подведите итог: семья нужна человеку. В семье человек получает поддержку, любовь, тепло, заботу близких. Семья – это союз любящих и заботящихся людей, которые растят и воспитывают детей в любви.

Упражнение «Истории из жизни»

Ведущий читает вместе с участниками истории, обсуждает эти истории, используя предложенные вопросы.

История 1

Иван рос и воспитывался в детском доме. Когда вышел из детского дома, то пришлось возвращаться в свою квартиру, где жили мать с отцом, страдающие алкоголизмом. Родители встретили Ивана очередной пьянкой. У Ивана есть сестра. Она также воспитывается в детском доме.

После возвращения Иван заявил родителям, что имеет право на жилую площадь и обратился к социальному работнику с просьбой, чтобы ему помогли разменять квартиру так, чтобы он мог забрать сестру.

Как ты думаешь, удастся ли это Ивану? Правильно ли он поступает, что берет сестру? Если да, то почему? Если нет, то как по-твоему он должен поступать?

История 2

У Анны была комната в квартире, где они жили вместе с бабушкой. После смерти бабушки Анна воспитывалась в детском доме. После того, как она вышла из детского дома и стала учиться в колледже, она вернулась на прежнее место проживания. Однако соседи заняли комнату, где жила бабушка. Анна встречается с молодым человеком и хочет завести семью. У нее нет жилья. Сейчас она живет у подруг по детскому дому.

Правильно ли она делает? Если нет, то как ей поступить. К кому обратиться?

Ведущему!

Это реальные истории. Проведите обсуждение с участниками, дайте возможность осознать, что семейная история зависит от того, насколько активно человек решает свою судьбу.

В истории 1 Иван с помощью социального работника разменял квартиру. Он не знал многих законов, но окружающие люди ему помогли. Это и социальные работники, и общественные организации, и юристы. Важно научиться давать и принимать помощь.

В истории 2 социальный педагог Центра социального обслуживания и психолог позволили понять Ане, что они рядом. С их помощью она обратилась к юристу, который помог решить ее вопрос с жильем. Обратите внимание участников, что важно знать свои права и уметь их отстаивать. Сейчас Анна живет с дочкой. К сожалению, муж ее бросил. Она учится, и ей помогают друзья и люди, с которыми ее свела жизнь.

Упражнение «Сказка с продолжением»

(«Девочка со спичками» Г.Х. Андерсен)

Цели:

- *дать участникам понимание того, что семья важна для каждого человека, что она дает человеку чувство безопасности, любви;*
- *мотивировать на позитивное отношение к собственному семейному будущему.*

Инструкция для участников: «Придумайте благополучный конец сказке».

Г.Х. Андерсен «Девочка со спичками»

Как холодно было в этот вечер! Шел снег, и сумерки сгущались. А вечер был последний в году – канун Нового года. В эту холодную и темную пору по улицам брела маленькая нищая девочка с непокрытой головой и босая. Правда, из дому она вышла обутая, но много ли было проку в огромных старых туфлях? Туфли эти прежде носила ее мать – вот какие они были большие, – и девочка потеряла их сегодня, когда бросилась бежать через дорогу, испугавшись двух карет, которые мчались во весь опор. Одной туфли она так и не нашла, другую утащил какой-то мальчишка, заявив, что из нее выйдет отличная люлька для его будущих ребят.

Вот девочка и брела теперь босиком, и ножки ее покраснели и посинели от холода. В кармане ее старенького передника лежало несколько пачек серных спичек, и одну пачку она держала в руке. За весь этот день она не продала ни одной спички, и ей не подали ни гроша. Она брела голодная и продрогшая и так измучилась, бедняжка!

Снежинки садились на ее длинные белокурые локоны, красиво рассыпавшиеся по плечам, но она, право же, и не подозревала о том, что они красивы. Из всех окон лился свет, на улице вкусно пахло жареным гусем – ведь был канун Нового года. Вот о чем она думала!

Наконец девочка нашла уголок за выступом дома. Тут она села и съежилась, поджав под себя ножки. Но ей стало еще холоднее, а вернуться домой она не смела: ей ведь не удалось продать ни одной спички, она не выручила ни гроша, а она знала, что за это отец прибьет ее. К тому же, думала она, дома тоже холодно: они живут на чердаке, где гуляет ветер, хотя самые большие щели в стенах и заткнуты соломой и тряпками.

Ручонки ее совсем заоченели. Ах, как бы их согрел огонек маленькой спички! Если бы только она посмела вытащить спичку, чиркнуть ею о стену и погреть пальцы! Девочка робко вытянула одну спичку и... чирк! Как спичка вспыхнула, как ярко она загорелась! Девочка прикрыла ее рукой, и спичка стала гореть ровным светлым пламенем, точно крохотная свечечка.

Удивительная свечка! Девочке почудилось, будто она сидит перед большой железной печью с блестящими медными шариками и заслонками. Как славно пылает в ней огонь, каким теплом от него веет! Но что это? Девочка протянула ноги к огню, чтобы погреть их, – и вдруг... пламя погасло, печка исчезла, а в руке у девочки осталась обгорелая спичка.

Она чиркнула еще одной спичкой, спичка загорелась, засветилась, и когда ее отблеск упал на стену, стена стала прозрачной, как кисея.

Девочка увидела перед собой комнату, а в ней стол, покрытый белоснежной скатертью и уставленный дорогим фарфором; на столе, распространяя чудесный аромат, стояло блюдо с жареным гусем, начиненным черносливом и яблоками! *(продолжите дальше).*

Ведущему!

Участники, после того, как будет прочтен отрывок, должны совместно придумать хороший конец сказки о семье. О том, что это за семья, из кого она состояла, что эта семья дала девочке (тепло уют, заботу).

Постарайтесь, чтобы участники кроме материальных благ помнили о духовных!

Акцентируйте внимание участников на том, что дала девочке семья (это и есть ресурсы семьи). Запишите все, что предлагалось. Если это участникам трудно, помогите им представить, что еще дает человеку семья (заботу, признание, участие, уважение, поддержку, и пр.).

Домашнее задание

Коллаж «Моя будущая семья»

Ведущему!

Предложите участникам выполнить домашнее задание: подобрать и рассмотреть журналы, которые они захотят использовать для создания коллажа «Моя будущая семья». Предложите посмотреть разные коллажи, составленные вами на любую тему предварительно. Часть журналов можно раздать на занятии. Остальные предложите участникам во время выполнения коллажа.

В свободное время дополнительно к занятию сделайте коллаж «Моя будущая семья». Договоритесь с участниками о времени работы

Материал: листы бумаги формата А4, клей и ножницы, маленькие цветные бумажки, фломастеры на каждого участника.

Для выполнения упражнения ведущий раздает участникам листы бумаги и разнообразные журналы, газеты («Очаг», «Лиза», «Мезонин», «Интерьер», «Мой сад» и пр.).

После того, как участники просмотрят, выберут и вырежут себе картинки, которые, по их мнению, отражают образ их будущей семьи, они создают коллаж на листе бумаги.

Затем, если кто-то из участников желает рассказать о своем коллаже, надо дать ему возможность это сделать. Если никто не хочет говорить, то настаивать не нужно. Коллаж каждый участник, если захочет, забирает с собой.

Ведущему!

Делая коллаж, помните, что оценочные суждения не допускаются!

Заключительная часть

Подведение итогов участниками

- *Что вам понравилось?*
- *Что вам не понравилось?*
- *Что на занятии запомнилось больше всего?*

Подведение итогов ведущим:

«Счастье в семье, ее сила – это то, что зависит от нас».

Ритуал завершения занятия

«Семья»

Занятие №3 «Родня?»

Этап	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала		5 мин	
Вводная часть	Вводные слова ведущего Задание «Зачем люди создают семью?»	5 мин 10 мин	
Основная часть	Задание «Мой род» Задание «Родня» Деловая игра «Правила, законы»	10 мин 10 мин 25 мин	Доска, мел. Тетрадь участника
Заключительная часть	Упражнение «"Да" и "нет" не говорить, в черном, белом не ходить» Подведение итогов участниками Подведение итогов ведущим	5 мин 5 мин	
Ритуал завершения		5 мин	

Цель: дать представление, что за стенами интерната или детского дома люди живут по определенным нормам и правилам.

Задачи:

- дать представление о браке и семье;
- дать представление о нормах и правилах (моральном кодексе) по которым живет семья;
- познакомить с законами, которые определяют жизнь семьи в обществе, Семейным кодексом РФ.

Словарь:

Функция – роль, которую выполняет семья в жизни человека.

Мотив – причина поведения и действий человека, возникающая под воздействием его интересов, потребностей.

Ритуал начала занятия

Вводная часть

Вводные слова ведущего: «Семья — это 3 любви, слитые воедино: супружеская, родительская и детская. Любовь не отделима от долга, верности, дисциплины, общности интересов и целей, ответственности, взаимного уважения, гордости друг другом.

Появление новой семьи связано с заключением брака. Семья и брак – это разные понятия. Брак регистрируется в отделе ЗАГС (запись актов гражданского состояния. Органы ЗАГС регистрируют браки, смерти и рождения). Первый шаг к вступлению в брак – подача заявления, которая производится в местном отделе ЗАГС.. При этом не обязательно подавать заявление о желании вступить в брак по месту жительства – это можно сделать где угодно. При подаче заявления надо иметь при себе: паспорт, свидетельство о разводе (тому, кто состоял в браке раньше), разрешение на заключение брака, если жениху или невесте нет 16 лет (см. «Дополнительная информация для ведущего»).

Во время регистрации брака в ЗАГСе мужчина и женщина официально объявляют о существовании своей семьи. Только такой брак признается в нашей стране действительным. При этом у супругов возникают взаимные права и обязанности, которые находятся под защитой государства (см. Семейный кодекс РФ). В случае принятия решения о том, что супруги не хотят больше жить вместе и семья

распадается, они официально заявляют о своем решении и государством регистрируется развод.

Групповое обсуждение:

Почему государство регулирует частную жизнь людей?

Ведущему!

Понятие «семья» не следует путать с понятием «брак». Семья представляет собой более сложную систему отношений, чем брак, так как она объединяет не только супругов, но и их детей, других родственников.

Внутрисемейные отношения могут быть, как персональные (отношения между матерью и сыном), так и групповые (между родителями и детьми или между супружескими парами в больших семьях).

Задание «Зачем люди создают семью?» (работа в тетради «Семья. Занятие 3»)

Цель: знакомство с мотивами, по которым люди создают семью.

Инструкция для участников: «Прочти утверждения и подчеркни те, которые считаешь правильными».

Мотивы, по которым люди создают семью:

- *Любовь.*
- *Страх остаться одному.*
- *Секс.*
- *Желание иметь близких.*
- *Ответственное отношение к жизни.*
- *Уступка ухаживаниям.*
- *Желание жить за счет других.*
- *Расчет.*
- *Глупость.*
- *Воспитание детей.*

Ведущему!

Обсудите с участниками мотивы, по которым люди создают семью. Участники должны самостоятельно выполнить задание в рабочей тетради. После того, как участники определились с мотивами, обобщите информацию и обозначьте основные мотивы. Цель обобщения – дать участникам представление о том, что функции семьи и мотивы взаимосвязаны.

Задание «Мой род» (работа в тетради «Семья. Занятие 3»)

Цель: дать представление о том, что семья – это сообщество людей разного возраста.

Слова ведущего: «Родной дом, родные. В русском языке «род – это ряд поколений, происходящих от одного предка» (С.И. Ожегов). Чем больше род, тем больше возможности поддержки для каждого его члена. «Только кукушка своего гнезда не вьет» – гласит русская пословица.

Инструкция для участников: «Подсчитайте, сколько детей у вас будет в четвертом поколении (при условии, что вы и будущее поколение будет иметь по 2 ребенка). Кем для вас будут дети ваших детей и внуков?

Ведущему!

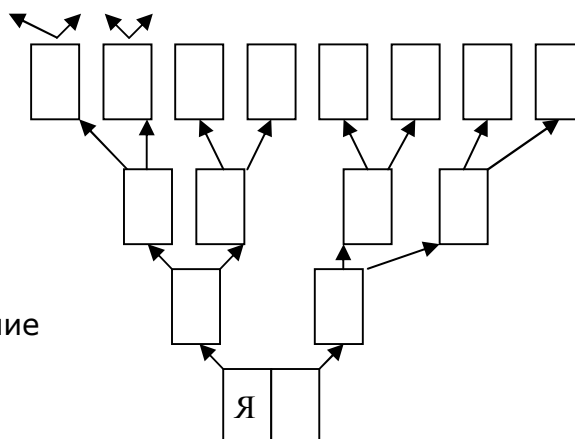
Количество детей, внуков и правнуков участникам поможет определить рисунок в тетради.

4 поколение

3 поколение

2 поколение

1 поколение



Задание «Родня» (работа в тетради «Семья. Занятие 3»)

Инструкция для участников: «Прочти слова, обозначающие близких, и подчеркни те, которые тебе известны. Допиши, если знаешь, еще “названия” родственников. Что означают те или иные названия, прочти в конце тетради.

- Брат, сестра;
- дедушка, бабушка;
- свояк, свояченица;
- шурин;
- золовка;
- крестные.
- _____

Групповое обсуждение:

- Как могут складываться отношения в родне?
- Как поступать с теми, кто нарушает основные права членов этого сообщества?

Ведущему!

Жизнь такого большого общества включает в себя материальные и духовные отношения, то есть права и обязанности, которые необходимо выполнять. Подведите участников к пониманию того, что есть законы и моральные, этические нормы.

Примеры для иллюстрации: решение споров об имуществе, наследстве, ответственность за воспитание детей, ссоры и пр.

Разбейте участников на группы (количество членов группы не имеет значения), и дайте задание придумать правила и законы, которые помогут семье избежать конфликтов и помогут решать споры и разногласия. Приведите в пример 3–4 ситуации.

Задание «Правила, законы» (работа в тетради «Семья. Занятие 3»)

Цель: дать представления о правах и обязанностях членов семьи, о защите этих прав государством.

Ведущий задает участникам вопрос: Как вы думаете, чем различаются правила и законы?

Инструкция для участников: «Подумайте, знаете ли вы правила и законы, которые помогают решать проблемы в семье. Посмотрите задание в тетради. Отметьте звездочкой те проблемы, которые, по вашему мнению, супруги сами не решат, для этого придется прибегнуть к закону».

Ведущему!

Раздайте участникам краткий вариант Семейного кодекса РФ (см. Приложение)

Вместе с участниками разберите, какие статьи Семейного кодекса помогут решить те или иные проблемы, а какие проблемы относятся к моральным нормам и правилам.

Расскажите, что можно решить с помощью законов, принятых в нашем государстве (Семейный кодекс РФ), а что – правилами совместного проживания («моральный кодекс семьи»).

Инструкция для участников: «Посмотрите краткий вариант “Семейного кодекса”, найдите статьи, которые говорят о том, как решить приведенные ниже проблемы. Запишите номер статьи в тетрадь».

1	Ваня и Лиза – родители двух маленьких детей. Они часто пьют, не выполняют своих обязанностей по воспитанию детей.	
2	Семен и Валя часто ссорятся, так как не могут решить, кто в семье должен готовить обед и выносить мусор.	
3	Зина и Олег развелись. После развода двое маленьких детей остались с матерью. Олег не хочет оплачивать содержание детей.	
4	Владимиру и Насте предложили оформить брачный договор. Но они не знают, что это такое.	
5.	Люда и Миша не могут решить, как делить заработанные деньги в семье, часто ссорятся.	
6.	Жена хочет смотреть сериал, а муж футбол.	
7.	Женя воспитывала детей, а муж работал. Он считает, что все имущество, которое есть в семье, принадлежит ему. Женя не может ему доказать, что он не прав.	

Ответы к заданию

1	Родители Ваня и Лиза родители 2 маленьких детей. Часто они пьяные и не выполняют своих обязанностей по воспитанию детей. – надо ли все эти случаи повторять?	Ст.63 Семейного кодекса
2	Семен и Валя часто ссорятся, так как не могут решить, кто в семье должен готовить обед и выносить мусор	Супруги должны помогать друг другу (взаимовыручка – как норма в доме). Правила семьи
3	Зина и Олег развелись. После развода двое маленьких детей остались с матерью. Олег не хочет оплачивать содержание детей.	Ст.85 Семейного кодекса
4	Владимиру и Насте предложили оформить брачный договор. Но они не знают, что это такое.	Гл. 8 ст.40, 42 Семейного кодекса
5.	Люда и Миша не могут решить, как делить заработанные деньги в семье, часто ссорятся.	Это надо решать на семейном совете (делать сообща, честно, открыто). Правила семьи
6.	Жена хочет смотреть сериал, а муж футбол.	Тот, кто любит, уступает (договориться, исходя из этого правила).
7.	Женя воспитывала детей, а муж работал. Он считает, что все имущество, которое есть в семье, принадлежит ему. Женя не может ему доказать, что он не прав.	Ст.34 Семейного кодекса

Познакомьте участников с Семейным кодексом РФ (названия основных статей). (см. Дополнительная информация для ведущего.)

Обозначьте те проблемы, которые можно с его помощью решить:

- условия вступления и расторжения брачных отношений;
- права и обязанности членов семьи по отношению друг к другу;
- ответственность членов семьи;
- защита прав, разрешение споров;
- ответственность за нарушение семейного законодательства.

Слова ведущего: « Закон защищает права детей, одного из супругов, родителей и т.д., то есть права членов семьи, если они кем-то нарушаются.

Заключительная часть

Ведущему!

В заключительной части, участники выполняют упражнение, где необходимо придерживаться определенных правил. Сделайте на этом акцент.

Упражнение «"Да" и "нет" не говорить, в черном, белом не ходить»

Выбирается доброволец, который должен отвечать на вопросы участников, не используя слова «да», «нет», «черный» и «белый».

Участники должны задавать такие вопросы, на которые очень трудно дать открытый ответ

- - *Вы ходили вчера на бал?*
- - *Вы были в красном платье? и т.д.*

Подведение итогов участниками:

- Что нового вы узнали на занятии?
- Что вам понравилось?
- Что вам не понравилось?
- Что на занятии запомнилось больше всего?

Подведение итогов ведущим.

Ритуал завершения занятия

Дополнительная информация для ведущего

Важнейшими функциями семьи являются: репродуктивная, хозяйственно-потребительская, воспитательная и восстановительная.

Репродуктивная функция включает в себя воспроизводство в детях численности родителей, то есть родители участвуют в количественном и качественном воспроизводстве населения. Можно сказать, что это самая важная функция.

Хозяйственно-потребительская функция семьи охватывает различные аспекты семейных отношений. Это – ведение домашнего хозяйства, соблюдение домашнего бюджета, управление семьей. ?.

Воспитательная функция. В семье главным образом воспитываются дети, в семье ребенок получает первые трудовые навыки. У него развивается умение ценить и уважать труд людей, он приобретает опыт заботы о родителях, родных и близких, учится разумному потреблению различных материальных благ, накапливает опыт.

Восстановительная функция семьи состоит в поддержании здоровья, жизненного тонуса, организации досуга и отдыха, семья становится оздоровительной средой, где любой член семьи вправе надеяться на заботливое отношение родных и близких. Для этого требуется не только нравственно-психологическая подготовка, но и соблюдение режима труда и отдыха, режима питания и прочее.

«Семья – ячейка (малая социальная группа) общества, важнейшая форма организации личного быта, основанная на супружеском союзе и родственных связях, то есть отношениях между мужем и женой, родителями и детьми, братьями и сестрами, и другими родственниками, живущими вместе и ведущими общее хозяйство на основе единого семейного бюджета». Жизнь семьи связана как материальной так и с духовной стороной бытия (в ней соприкасаются две души и рождаются другие души). Семья живет и развивается, в ней сменяются поколения людей, в ней человек рождается, через нее продолжается род.

Семейный кодекс – основной закон Российской Федерации, регулирующий отношения между супругами, родителями и детьми, закон, определяющий следующие стороны совместной жизни:

- условия вступления и расторжения брачных отношений;
 - права и обязанности членов семьи по отношению друг к другу;
 - ответственность членов семьи;
 - защита прав, разрешение споров;
 - ответственность за нарушение семейного законодательства.
 - *Моральный кодекс провозглашает ведущие нравственные принципы, по которым живет семья: взаимное уважение в семье⁴*
 - забота о воспитании;
 - взаимопомощь и взаимоподдержка (один за всех, все за одного);
 - честность;
 - непримиримости к несправедливости;
 - сотрудничество;
- и тому подобное.

Моральные и этические нормы

Существуют различные виды социальных норм. Так, классификация социальных норм в порядке повышения их общественной значимости включает привычки, традиции, обычаи, морально-нравственные нормы, институциональные нормы.

Ценности, традиции семьи

Семья – важнейшая школа нравов, здесь человек делает первые шаги по пути становления личности.

Огромную роль в передаче опыта старших поколений младшим играют традиции (начало и окончание учебного года детей; дни совершеннолетия; получения паспорта и т.д.)

К ценностям семьи относятся семейные реликвии: документы, воспоминания, письма, награды. Каждая из них – свидетельство о жизни и делах близких, родственников. Бережное отношение к реликвиям – источник нравственной силы, духовной преемственности поколений.

Мораль формируется в конкретных исторических условиях и соответственно, само ее содержание меняется в зависимости от этих условий.

Моральный кодекс провозглашает ведущий нравственный принцип, по которому живет семья: «Взаимное уважение в семье, забота о воспитании детей». Но и другие принципы напрямую касаются семьи – так, например, разве не нужен в семье добросовестный труд? Или принцип «один за всех, все за одного» – разве он касается лишь общественной жизни? А где, как не в семье, учимся мы гуманному отношению к людям, честности и правдивости, простоте и скромности, непримиримости к несправедливости?

Какой бы нравственный принцип мы не взяли, становится ясным, что он усваивается с раннего возраста в семье. Усвоение нравственных норм происходит не со слов, а в деятельности, в поступках людей.

Так, понятие «семейный долг» шире, чем «супружеский долг»: оно включает и родительский долг, и сыновний (дочерний) долг и долг брата, сестры, внуков и т.д. Супружеский, семейный долг – непреходящая нравственная ценность людей. И любовь немыслима без долга, ответственности друг за друга. Так, дети – главная нравственная ценность семьи, и родительский долг состоит в ответственности за то, чтобы в семье вырос достойный человек, здоровый физически и духовно. И участие детей в жизни семьи должно происходить на правах равноправных членов семейного коллектива.

Можно с уверенностью сказать, что дом, в котором нет дружбы, добрых отношений между старшими и младшими, нельзя назвать счастливым. Поэтому дружбу родителей и детей мы вправе причислить к нравственным ценностям семьи.

Искренние, уважительные отношения устанавливаются, как правило, лишь в семьях, где отношения строятся по типу сотрудничества. Начинающие такие отношения семьи отличает взаимная тактичность, вежливость, выдержка, умение уступать, вовремя выйти из конфликта и с достоинством переносить невзгоды.

С первых дней существования, молодая семья, опираясь на все лучшее, унаследованное от родителей, должна стремиться создать свой стиль отношений, свои традиции, в которых нашли бы отражение помыслы молодых людей создать прочную семью, вырастить детей, сохранить любовь. Взаимное уважение и понимание станут традицией, а галантность и высокая эстетика войдут в привычку и останутся в семье на всю жизнь

«Семья»

Занятие № 4 «Быть ли отцом (матерью)?»

Этап	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала		5 мин	
Вводная часть	Упражнение «Слепой и поводырь»	10 мин	
	Вводные слова ведущего	5 мин	
Основная часть	Задание «Семь правил»	10 мин	Тетрадь участника Доска мел, листы бумаги, ручки
	Тест «Представление об идеальном родителе»	10 мин	
	Мозговой штурм «Нужны ли права детям? »	10 мин	
	Задание «Права»	25 мин	
Заключительная часть	Упражнение «Детство»	10 мин	
	Подведение итогов участниками		
	Подведение итогов ведущим		
Ритуал завершения		5 мин	

Цель: дать возможность позитивного принятия будущего; дать представление о правах и обязанностях родителей, ответственности родителей за воспитание детей.

Задачи:

- познакомить с законами, охраняющими права детей;
- помочь осознать важность предстоящей роли родителя;
- формировать навык ассертивного поведения;
- предоставить возможность на примерах познакомиться с Конвенцией о правах ребенка, Семейным кодексом.

Словарь:

Конвенция – договор, соглашение.

Конвенция о правах ребенка – документ о правах детей на земле, принятый странами мира.

Ритуал начала занятия

Вводная часть

Упражнение «Слепой и поводырь»

Цель: формирование доверия к окружающим. Осознание ответственности за тех, кто рядом.

Участники встают друг за другом «паровозиком». Первый участник – «поводырь», остальные – «слепые». «Слепыми» завязывают глаза. Поводырь «ведет» группу, в которой все остальные стоят паровозиком, так, чтобы «слепые» чувствовали себя спокойно и уверенно.

Это упражнение выполняется молча, без слов.

Групповое обсуждение:

- - Как вы чувствовали себя, когда были «слепыми»?
- - Вел ли вас поводырь бережно и уверенно?
- - Знал ли ты все время, где ты?
- - Как ты чувствовал себя в роли поводыря?
- - Что ты делал, чтобы вызвать и укрепить доверие своего партнера?
- - Когда тебе было лучше: когда ты вел, или тебя вели?

Слова ведущего: «Есть семьи, в которых растут дети. А есть семьи, которые отдают своих детей в детский дом. Какую семью хочешь иметь ты?»

Дайте возможность участникам высказаться.

Вступительные слова ведущего

Детей не приносят аисты. Каждого из нас целых девять месяцев носит под сердцем женщина. Ей, наверное, всегда немного страшно, поэтому очень важно, чтобы все эти девять месяцев с ней рядом был единственный и желанный мужчина. В положенный срок ребенок рождается с болью и кровью этой женщины, и с мучительным ожиданием этого мужчины. Для ребенка важно, чтобы можно было ту единственную, которую выбрал мужчина, называть мамой, а того, кого выбрала женщина – папой. С самого первого вздоха они становятся нашими родителями на всю жизнь. И нет такого человека на свете, который бы не хотел, чтобы его родители жили вместе долго и счастливо. Так было всегда: из века в век, из поколения в поколение.

Время идет, ваши дети будут расти и отчаянно стремиться быть все более непохожими на родителей. Каждый желает быть индивидуальностью, и детям важно говорить одни и те же простые слова: «Моя мама, мой папа, моя родня, моя семья».

Воспитание – это, как мы говорили, основная функция семьи. Сегодня поговорим о воспитании и об ответственности взрослых пред своими детьми.

Как написал Сент-Экзюпери «Мы ответственны за тех, кого приручили».

Основная часть

Слова ведущего: «Все мы родом из детства», «Все хорошее и плохое человек получает в семье». Эти выражения многим известны.

Всемогущие волшебники – родители – показывают, как надо общаться с миром. С первого момента появления ребенка на свет любое общение – улыбки, шлепки, слова – это путеводители, закладывающие картину мира, правила поведения и взаимоотношений.

Один из важнейших принципов воспитания – безусловное принятие. Безусловно принимать ребенка – значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, и так далее, а просто так, просто за то, что он есть.

Задание «Семь правил» (работа в тетради «Семья. Занятия 4–6»)

Ведущий предлагает участникам прочитать и обсудить «Семь правил» поведения в семье, приведенные в тетради (см. В. Леви «Нестандартный ребенок»).

Семь правил для всех:

1. Наказание не должно вредить ни физическому, ни психическому здоровью.
2. Если есть сомнения, наказывать или нет, – не наказывайте. Никаких наказаний на всякий случай.
3. За один раз – одно. Наказание – не за счет любви. Не лишайте ребенка заслуженной похвалы и награды.
4. Срок давности. Лучше не наказывать, чем наказывать запоздало.
5. Наказан – прощен. Страница перевернута, не мешайте начинать жизнь сначала.
6. Без унижения.
7. Ребенок не должен бояться наказания.

Чего нельзя делать, когда ребенок плачет:

1. Смеяться над ним.
2. Принижать значение того, что чувствует ребенок.
3. Унижать ребенка: «Взрослый парень, а ревешь как маленький...»
4. Сюсюкать.
5. Угрожать: «Если ты сию минуту не прекратишь, то...».

Далее ведущий предлагает участникам проверить свои способности.

**Тест «Представление об идеальном родителе»
(работа в тетради «Семья. Занятия 4–6»)**

Инструкция для участников: «Перед вами таблица, состоящая из 48 качеств человека. Вам предлагается описать качества “идеального” родителя».

Из каждой пары выберите характеристику, которая, по вашему мнению, наиболее точно описывает «идеального» родителя и отметьте цифру (обведите в кружок) соответствующую степени выраженности данного качества». – в предыдущих случаях тест приводился и здесь?

Мозговой штурм

Ведущий предлагает участникам ответить на вопрос: «Нужны ли права детям? Если да, то какие?»

Все варианты, предлагаемые участниками, ведущий записывает на доску или лист ватмана.

Задание «Права»

Ведущий делит участников на две группы, определяет двух помощников. В первой группе Помощник в тексте Конвенции о правах ребенка (сокращенный вариант, см. приложение) помогает участникам найти статьи, отвечающие на вопросы заданий.

Во второй группе Помощник выполняет ту же работу в тексте Семейного кодекса РФ (сокращенный вариант, см. приложение).

Пример задания для первой группы

1. С момента рождения ребенок имеет право на имя и имеет право знать своих родителей. Так ли это?
2. Государство оказывает надлежащую помощь родителям в выполнении обязанностей, связанных с воспитанием. Это так?
3. Ребенок подвергается домашнему насилию со стороны отца (побои, ругань, и пр.). Какие права ребенка нарушены?
4. Любой ребенок имеет право на защиту государства от сексуальной эксплуатации. Так ли это?
5. Дети моложе 15 лет не подлежат призыву на военную службу в вооруженные силы. Так ли это?

Пример задания для второй группы

1. Имеют ли право несовершеннолетние родители на совместное проживание с ребенком и участие в его воспитании?
2. Может ли родитель быть лишен родительских прав, если он отказывается содержать ребенка, платить алименты?
3. Обязаны ли родители обеспечить получение детьми основного общего образования?
4. Имеет ли родитель, проживающий отдельно, право на общение с ребенком, участие в его воспитании и решение вопросов получения ребенком образования?
5. Могут ли способы воспитания детей быть пренебрежительными, жестокими, грубыми, унижающими человеческое достоинство?

Ответы на вопросы (пример задания для первой группы)

1 - статья 7; 2 – статья 18; 3 - статья 19; 4 - статья 34; 5 – статья 38. (Конвенция о правах ребенка в РФ)

Ответы на вопросы (пример задания для второй группы)

1 - ст. 62.1; 2 – ст. 69; 3 – ст. 63; 4 – ст. 66; 5 – ст. 65.1 (Семейный кодекс, глава 12).

Ведущему!

В этом задании может быть представлен опыт самих участников.

Если участники решили говорить о правах, которые были нарушены у них или у их друзей, обязательно помогите разобрать эти ситуации. Если при этом вы оказались не в состоянии прокомментировать ситуации, описываемые участниками, привлечите консультанта (юриста или др.) на дополнительное занятие. Не оставляйте вопросы без ответов!

После того, как группы закончат разбирать примеры, они должны прочитать соответствующие статьи Конвенции о правах ребенка (Семейного кодекса РФ) так, чтобы все участники их прослушали.

Обратите внимание участников на то, что Конвенция о правах ребенка и Семейный Кодекс являются основными документами, регулирующими права детей, которые приняты нашей страной. Нарушение их статей карается законом.

Заключительная часть

Упражнение «Детство»

Цель: дать участникам возможность закрепить на телесном уровне представление о том, что такое поддержка.

Группа разбивается на «тройки». Двое участников встают, взявшись за руки, а третий участник помещается внутри образовавшегося круга из рук.

Двое участников, образующих кольцо из рук, – «родители». Внутри кольца рук – «ребенок». «Родители» пытаются держать «ребенка» так, чтобы он почувствовал, что ему комфортно («ребенок» сообщает об этом «родителям»).

На звук гонга «ребенок» пытается вырваться из кольца любящих рук. Задача «родителей» – уговорить его остаться или удержать в кольце.

Подведение итогов участниками:

- *Что нового вы узнали на занятии?*
- *Что вам понравилось?*
- *Что вам не понравилось?*
- *Что на занятии запомнилось больше всего?*

Подведение итогов ведущим.

Ритуал завершения занятия

Дополнительная информация для ведущего

Нередко можно слышать от родителей и воспитателей такое обращение: «Если будешь хорошим ... , то я буду тебя любить», «Не жди ничего хорошего, если не перестанешь...». В этих фразах звучит условное принятие, условно оценочное отношение к человеку. Потребность же в любви, то есть в нужности другому - одна из фундаментальных человеческих потребностей. Ее удовлетворение - необходимое условие для нормального развития человека.

Наше отношение, обращение к ребенку определяет «сценарий» его жизни.

«Сценарий неудачника» закладывается в детстве сценами: «Ну, что ты вертишься под ногами?», «Вечно тебе всего мало...», «Ты плохой!», «Паразит! Ведь назло все делаешь? Ни стыда, ни совести», «Я от тебя уйду» и т.д.

«Сценарий удачника». В детстве ребенок слышит: «Иди, поиграем». Обращаясь к отцу, мать умиленно говорит: «Какой он у нас милый, просто прелесть». А обращаясь к ребенку, родители не устают твердить: «Мы верим в тебя. Ты сильный, добрый. Ты все сможешь». И, даже если ребенка в его играх постигла неудача, вместо «у тебя все равно не получится», характерного при общении с «неудачником», звучит «у тебя это получится, только потом».

Таблица по Э.Берну «ПОБЕДИТЕЛЬ И НЕУДАЧНИК»

(Сравнение стилей отношения к различным сферам жизни «победителя» и «неудачника»)

Сфера отношений	Победитель	Неудачник
Отношение к ошибкам	Признают ответственность за них, понимают, что они должны быть исправлены, учиться на них.	Ищет внешние причины своих ошибок, ищет виноватого, не исправляет ошибки, испытывает по этому поводу чувство вины, повторяет одни и те же ошибки.
Отношение к трудностям жизни	Доволен жизнью, принимают ее трудности.	Всегда недоволен, много жалуется.
Отношение к другим людям	Не завидует, способен на поддержку другого.	Завидует другим, сравнивает свои приобретения и желания с другими, не способен на поддержку.

Тест «Представление об идеальном родителе»

Перед вами таблица, состоящая из 48 качеств человека. Вам предлагается описать качества «идеального» родителя.

Из каждой пары выберете ту характеристику, которая наиболее точно описывает «идеального» родителя и отметьте ту цифру (обведите в кружок), которая соответствует степени выраженности данного качества.

Слабый	3 2 1 0 1 2 3	Сильный
Должен быть справедливым	3 2 1 0 1 2 3	Может быть несправедливым
Должен все знать	3 2 1 0 1 2 3	Может что то не знать
Должен ставить детей на первое место	3 2 1 0 1 2 3	Может не ставить детей на первое место
Эгоист	3 2 1 0 1 2 3	Альтруист
Безответственный	3 2 1 0 1 2 3	Ответственный
Не уважающий детей	3 2 1 0 1 2 3	Уважающий детей
Злой	3 2 1 0 1 2 3	Добрый
Должен быть спокойным.	3 2 1 0 1 2 3	Может быть раздражительным
Никогда не кричащий на ребенка	3 2 1 0 1 2 3	Иногда кричащий на ребенка
Не слушающий ребенка	3 2 1 0 1 2 3	Слушающий ребенка
Приказывающий	3 2 1 0 1 2 3	Просящий
Критикующий ребенка	3 2 1 0 1 2 3	Не критикующий ребенка

Там, где вы отметили и попали в зону 1-0-1, вы подтвердили готовность быть идеальным родителем, там, где ваши показатели «3», стоит задуматься о правильности ваших представлений.

«Семья»

Занятие №5 «Можно ли жить без ссор и скандалов?»

Этап	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала		5 мин	
Вводная часть	Упражнение «Нет – да»	5 мин	
Основная часть	Мозговой штурм «Почему возникают конфликты?»	10 мин	Тетрадь участника
	Задание «Сложные ситуации»	30 мин	
	Упражнение «Поиграем в семью»	25 мин	
Заключительная часть	Упражнение «Аплодисменты»	5 мин	
	Подведение итогов участниками		
	Подведение итогов ведущим	5 мин	
Ритуал завершения		5 мин	

Цель: дать возможность осознать, что конфликты возникают там, где нет доверия и согласия между людьми.

Задачи:

- дать представление на примере истории из жизни о конфликтных ситуациях которые могут возникать в семье, о том как их избежать;
- закреплять навыки бесконфликтного взаимодействия.

Ритуал начала

Вводная часть

Упражнение «Нет – Да»

Участники прогуливаются по комнате, выбирая себе пару. Когда пара будет определена, участники встают друг к другу лицом и один из них говорит: «Нет», а другой - «Да». Говорить нужно так, чтобы один из участников согласился с другим и сказал «нет» или «да» в зависимости от того, что говорит «противник». Участники, которые согласились, постепенно образуют круг вокруг оставшихся, наблюдают за «схваткой». Помогать или комментировать не разрешается!

Если участники очень возбуждены, лучше попросить их встать подальше друг от друга, или постоять на месте в рабочих парах до завершения упражнения.

Групповое обсуждение:

- - Кому в паре легче было согласиться, а кому это было трудно?
- - Какие чувства испытывали в упражнении?

Вводные слова ведущего

«Сегодня мы поговорим о семье, о том, как жить вместе и не ссориться. Благополучие в семье зависит от того, насколько ее члены доброжелательны друг к другу, могут взять ответственность на себя, умеют прощать ошибки. Конфликты - это то, что убивает любовь и то, что заставляет людей страдать».

Мозговой штурм «Почему возникают конфликты?»

Ведущий предлагает участникам ответить на вопрос: «Почему люди ссорятся в семье?» Все варианты, предлагаемые участниками, ведущий записывает на доску или лист ватмана.

Ведущему!

Дополните ответы участников теми, которые приведены в дополнительной информации для ведущего.

Задание «Сложные ситуации» (работа в тетради «Семья. Занятия 4-6»)

Ведущий читает и разбирает с участниками предложенные ситуации. Проводит их обсуждение.

Ситуация 1

Валя и Сергей встречались 2 года и поженились. Прошло еще 2 года и они стали ссориться из-за того, что раньше Сергей часто звонил Вале, дарил ей цветы, ждал на свиданиях, а теперь приходит домой уставшим, часто просто смотрит телевизор и молчит. Он считает, что убираться, готовить, воспитывать детей, делать покупки – забота жены.

Валя обижается, и каждый вечер оканчивается скандалом.

- Почему в семье возникают ссоры?

Ситуация 2

Маша и Олег живут в браке 3 года. С первого года у них часто возникают ссоры из-за того, что денег на все, чего хочется, не хватает. Маша тратит деньги на то, что ей хочется. На все другое: оплату квартиры, еду, одежду, по ее мнению, должен зарабатывать муж. И то, что денег нет – это проблемы мужа.

- Почему в семье возникают ссоры?

Ведущему!

В этом примере можно рассмотреть проблемы неумения распределять семейный бюджет и эгоизм одного из партнеров.

Слова ведущего: «Вступая в брак, любящие люди должны уметь распоряжаться совместным бюджетом. Этому мы будем учиться на последующих занятиях. А вот о взаимопонимании поговорим сейчас. Вступая в брак, люди должны учиться жить вместе. Проблема - если один из партнеров - эгоист. Это одна из причин конфликтов. Часто в семьях, где властвует эгоизм, один член семьи (жена или муж) подчиняется другому. Именно подчинением он старается удовлетворить потребности «властелина». Часто эти потребности материальные. Тогда подчиняющийся ищет вторую работу, старается любыми способами «добыть» деньги, но, как показывает практика, все равно требования только увеличиваются. В итоге люди начинают страдать, чувствуют себя несчастными, завидуют другим.

Ситуация 3

Лиза и Саша живут вместе уже два года и все два года - это сплошной кошмар для двоих. Саша ревнует Лизу, и поэтому почти каждый день они ссорятся.

- *Почему они ссорятся?*
- *Как вы считаете, можно ли ревновать? Почему люди ревнуют?*

Слова ведущего: «Есть еще одна вещь, которую необходимо знать. Помочь жить без конфликтов поможет совместное дело. Полноценная семья строится не на одной лишь любви, законы жизни вдвоем таковы, что помимо чувств здесь должен быть некий объединяющий центр. Лучше всего людей сближает совместная деятельность. Для большинства семей подобным "общим" занятием оказывается воспитание детей. Некоторых супругов объединяют общие увлечения».

Упражнение «Поиграем в семью»

Цель: дать возможность участникам смоделировать свое семейное будущее, помочь осознать значение семьи в человеческой жизни.

Группа делится на «семьи», при этом они могут быть неодинаковыми по количеству человек. Задача участников - определиться, каков состав семьи, распределить семейные роли, возраст членов семьи. Каждый обдумывает, чем он занимается, где работает, чем увлекается, какую носит одежду, что любит есть на завтрак

и т.д. Подгруппа придумывает отличительные черты своей семьи, которые отражаются в фамилии. Семья создает свой герб, выбирает девиз семьи, семейную реликвию или историю, которой она гордится и семейную тайну, о которой они не хотели бы рассказывать окружающим.

«Семьи» располагаются группами в разных частях помещения. Глава семьи показывает герб, представляет семью, рассказывает ее историю. Глава семьи может дать слово членам своей семьи. Семьи могут задавать друг другу вопросы о жизни семьи.

Заключительная часть

Упражнение «Аплодисменты» (Приложение)

Подведение итогов участниками:

- - *Что нового вы узнали на занятии?*
- - *Что вам понравилось?*
- - *Что вам не понравилось?*
- - *Что на занятии запомнилось больше всего?*

Подведение итогов ведущим.

Ритуал завершения занятия

Как возникают конфликты?

Конфликт является столкновением противоположных мнений, взглядов, интересов и потребностей. Каждый из нас сможет выделить несколько причин, которые вызывают частые конфликты в семье:

- • разные взгляды на семейную жизнь;
- • неудовлетворенные потребности и пустые ожидания;
- • пьянство одного из супругов;
- • неверность;
- • неуважительное отношение друг к другу;
- • нежелание участвовать в воспитании детей;
- • бытовая неустроенность;
- • неуважение к близким, родственникам;
- • нежелание помогать по дому;
- • различия в интересах;
- • эгоизм;
- • ревность и т. д.

Основой для порождения конфликта в семье является:

1. Неудовлетворенная потребность в самоутверждении.
2. Стремление одного или обоих супругов реализовывать в браке прежде всего личные потребности (эгоизм).
3. Неумение супругов общаться друг с другом, с родственниками, друзьями и знакомыми, коллегами по работе.
4. Сильно развитые материальные амбиции у одного или обоих супругов.
5. Нежелание одного из супругов участвовать в ведении домашнего хозяйства.
6. Наличие у одного или обоих супругов завышенной самооценки.
7. Нежелание одного из супругов заниматься воспитанием детей или несовпадение взглядов на методы воспитания.
8. Различия представлений супругов о содержании ролей мужа, жены, отца, матери, главы семьи.
9. Непонимание как результат нежелания вести диалог.
10. Разные типы темперамента супругов и неумение учитывать тип темперамента.
11. Ревность одного из супругов.
12. Супружеская неверность одного из супругов.
13. Половая холодность одного из супругов.
14. Вредные привычки у одного из супругов и связанные с ними последствия.
15. Особые случаи.

Дополнительная информация для ведущего к заданию «Сложные ситуации»

Ситуация 1

Заблуждением большинства людей является мнение, что стоит лишь пожениться, как семейная жизнь образуется сама собой, была бы любовь. Но семья - это живой организм, который требует постоянных усилий и внимания. По существу, семью можно рассматривать, как первого совместного ребенка, который появляется задолго до рождения настоящего. И за этим ребенком, как и за живым, требуется постоянный уход, иначе он просто зачахнет. Семейную жизнь надо сознательно организовывать и планировать. В начале супружества это обычно происходит само собой, срабатывает инерция - как бы продолжается период ухаживания. Но по мере нарастания бытовых проблем, неизбежных в любой семье, нужно организовать быт и полноценный совместный отдых. Супруги делают это не потому, что должны, а потому что хотят принести радость партнеру. Когда даже любовь становится обязанностью, она приносит раздражение и скуку. Делить обязанности не надо, даже 50% на 50%. Это - источник конфликтов.

Ситуация 2

Это одна из самых распространенных причин конфликтов в семье. В такой семье жена или муж - эгоисты, думают только о себе, о своих потребностях, не считаясь с интересами других. Жена, например, может считать, что она осчастливила мужа тем, что вышла за него замуж. Также почти во всех разведенных и конфликтующих парах супруги не понимают, почему ими не довольна вторая половина, так как вины своей не чувствуют.

Практически все люди оценивают поступки, действия и поведение других с позиций собственных потребностей. Если при этом некоторые еще и не способны понимать мотивы и желания других — это ведет к непониманию и порождает конфликты. В итоге — убеждение в том, что брак оказался неудачным.

Часто в семьях, где властвует эгоизм, один член семьи (жена или муж) подчиняется другому. Именно подчинением он старается удовлетворить потребности «властелина». Часто эти потребности материальные. Тогда подчиняющийся ищет вторую работу, старается любыми способами «добыть» деньги, но, как показывает практика, все равно требования только увеличиваются. В итоге люди начинают страдать, чувствуют себя несчастливыми, завидуют другим.

Именно в таких семьях конфликты не редкость. Но, чаще всего, разрешение этих конфликтов не ведет к созиданию, а наоборот, разрушает семьи. Потому что требования подчиняющегося остаются не услышанными, тем более, что именно он в большинстве случаев идет на компромисс.

Властвующий же укрепляется во мнении, что супруг не прав, так как он соглашается с требованиями и условиями.

Прежде чем именно такое течение жизни приводит к разводу, проходит достаточно много времени. Причем приходят к мысли о разрыве чаще всего оба супруга, так как один не справляется со все возрастающими требованиями другого, а второй не согласен «терпеть» и ущемлять себя в своих желаниях, то есть ограничивать свои потребности.

Если это так, постарайтесь серьезно поговорить со своим близким человеком. Не пускайте ситуацию на самотек, не говорите себе, что со временем все успокоится, уладится. Нет, этого не произойдет. Не отчаивайтесь, если не придете к взаимопониманию с первого раза — разговор не будет бесполезным. Не бросайте попыток. Дайте возможность человеку обдумать ситуацию.

Ситуация 3.

Причина конфликтов в семье — ревность.

Спутницей любви можно назвать ревность. Она приносит с собой тревогу и сомнения, зависть и гнев, подозрительность и душевную боль.

В основе своей ревность естественна. Но иногда она принимает гипертрофированные формы, даже превращается в болезнь. Нельзя сказать, что ревность возникает из-за любви. Чаще всего за ревностью скрываются собственнические чувства, тем более когда она требует наказания, лишения. Любовь же окрашена совершенно другими чувствами — доверием, желанием счастья любимому (любимой) и т. д.

Если же ревность в любви все же возникает, то она окрашена в безмолвное отчаяние, печаль, страдания, а заглушается признанием и доверием.

Психологи отмечают, что супруги, которые из ревности преследуют своих жен, часто сами изменяли им. Но собственным изменам они не придают значения. И хотя такой муж способен отчаянно ревновать, скорее всего, он не любит никого..

Ревность часто присуща людям подозрительным, недоверчивым, которые везде видят подвохи и обманы. Они считают, что неприятности кем-то умышленно подстроены.

Супруг или супруга, которые ревнуют, часто устраивают скандалы, стараясь прекратить все возможные контакты жены (мужа) с другими людьми. От такой обстановки в семье страдают и муж, и жена, поэтому в интересах обоих супругов — помочь друг другу создать в семье доброжелательную атмосферу, изгнать ревность. Чаще ревность появляется там, где нет полной откровенности в разговорах и делах. Нередко к этому приводят напутствия типа: «Полная откровенность вредит семье. Мужу-то не рассказывай».

Это может привести даже к своеобразному заболеванию: патологическая ревность.

Ревность, выходящая за естественные пределы, является патологической. Человеку с таким заболеванием часто достаточно любого подозрительного взгляда, чтобы уличить супруга в неверности. Он будет искать измену везде: в уклонении от близости, во внимательном взгляде на постороннего мужчину (женщину), настаивании на близости (значит, изменяет). Такая ревность может перерасти в бред, при котором реальный повод вообще отсутствует.

Ревнующий придумывает ситуации, развивает их, живет ими. На медицинском языке это называется «синдромом третьего». Воздействовать на такого человека доводами рассудка бесполезно. Надо обязательно обратиться за помощью к врачу.

Если этого не сделать, то трагическим финалом может стать преступление на почве ревности. Часто спутником таких преступлений является алкоголь.

Что нельзя делать в ситуации ревности?

1. Нельзя под давлением ревнующего супруга признавать свою вину. Даже если он(а) уверяет, что потом все будет хорошо и спокойно. Этого не произойдет, все возобновится с большей силой.

2. Нельзя мечтать и представлять себе сцены, где бы вы играли роль ревнующего супруга, а также рассуждать серьезно и долго на эту тему. Нельзя себя «заводить».

3. Нужно контролировать себя, призывая на помощь рассудок. Заставляйте себя понять, что сцены ревности не удержат рядом с вами любимого человека, а отвратят его от вас.

4. Нужно воспитывать в себе самообладание. Нужно уметь отвлекаться. Если необходимо, следует обратиться к врачу за помощью.

5. Нужно доверять своему супругу, стараться наладить доброжелательную обстановку в семье.

«Семья»

Занятие №6 «Секреты семейного счастья»

Этап	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала		5 мин	
Вводная часть	Упражнение из Приложения	5 мин	
Основная часть	Вводные слова ведущего Упражнение «Ты мне нравишься таким» Упражнение «Роли» Упражнение «Послание»	10 мин 15 мин 25 мин 10 мин	Лист бумаги А4 формата для записи, фломастеры, листы бумаги А4, карточки, открытки
Заключительная часть	Упражнение «Ха» Подведение итогов участниками Подведение итогов ведущим Опросник по пройденному материалу	5 мин 10 мин	Магнитофон, запись динамичной музыки Бланки
Ритуал завершения		5 мин	

Цель: дать возможность позитивного восприятия своего будущего.

Задачи:

- формировать позитивный образ семьи в жизни человека;
- формировать навык ассертивного поведения.

Ритуал начала занятия

Вводная часть

Упражнение из Приложения

Основная часть

Вводные слова ведущего

Счастливая семья, теплая атмосфера в ней не складываются сами по себе. Чтобы создать такую семью, надо иметь «приданое». Хорошо, если оно получено от родителей. Это «сундучок», в котором сложены и навыки, и умения. Как известно, женщине, например, в семье предстоит исполнять «роль» не только понимающей, любящей жены, но и администратора, завхоза, педагога, артиста, прачки, уборщицы, повара и пр.. И если этого «приданого» нет, тогда придется уже в семье «работать», объединяя свои усилия. Ведь семейная жизнь - особый, не очень легкий, и постоянный труд. Необходимо помнить, что супружество не для эгоистов и, если человек намерен только «брать», жизнь вдвоем не создастся.

Даже, если, вступая в брак, человек уверен, что каждый должен взять на себя 50% обязанностей и тревог, такой брак нередко может дать трещину. По мнению большинства супругов, равное деление обязанностей невозможно, а порой даже вредно. Каждый должен понимать, что любовь и взаимовыручка делают чудеса. Если так будут думать и поступать оба супруга, несомненно, можно считать, что семья состоялась.

Доктор Дэвид Мейс (консультант по семейным вопросам, США) считает, что в счастливых браках есть люди, которые не делают трагедии из-за того, что между ними существуют различия. Человека нужно принимать таким, какой он есть: с его достоинствами и недостатками. Проявляя определенную терпимость, снисходительность к различным мелочам и миролюбие, люди с самыми разными взглядами

и привычками могут легко ужиться. Ведь «не так, как я», еще не значит «неправильно» или «плохо».

Помните, наиболее эффективным способом перевоспитания оказываются не оскорбления, нотации, замечания, а «элементарная домашняя психология - напоминать человеку о том хорошем, едва заметном или даже не заметном в человеке постоянно - и он становится лучше» (В. Зацепин).

Примером тому, какова сила добра, дружелюбия, тепла, может служить притча о Солнце и Ветре.

«Солнце и Ветер поспорили, кто из них сильнее. Ветер решил доказать свою силу - заставить человека снять пальто. И вот Солнце зашло за тучи, и, как ни усердствовал Ветер, несмотря на шквал - человек все больше и больше закутывался в пальто.

А потом выглянуло Солнце, стало жарко, человек вспотел и сам снял пальто....»

Давайте сейчас мы попробуем научиться принимать свои и чужие положительные и отрицательные стороны. Давать человеку только положительную оценку, общаться, не обижая и не обижаясь друг на друга.

Упражнение «Ты мне нравишься таким»

Участники разбиваются на пары и каждый пишет, что им не нравится в себе (отрицаемые черты).

После, в паре, участники обмениваются листами. Партнер пишет, стараясь найти хорошее в «плохом», описывая его с точки зрения позитивного, и рассказывает партнеру о том, что хорошего в том, что он не принимает в себе.

Ведущему!

Помогите участникам сделать это упражнение, оно, возможно, окажется достаточно сложным для них. Помогите переформулировать негативные качества - в позитивные. Если у кого-то не получилось, попросите разрешения выполнить это задание в кругу, с вашей помощью.

Упражнение «Роли»

Участники остаются в тех же группах или разбиваются на двойки или тройки (третий – это ребенок).

Участникам раздаются карточки с ситуациями, чтобы подготовиться и проиграть роли.

Слова ведущего: «Мир в семье зависит и от того, как партнеры умеют по-доброму решать ситуации».

Карточки:

- Муж пришел поздно. Жена расстроена. Проиграйте, как она встречает мужа, чтобы они не поругались.
- Жена не умеет готовить. Испортила обед. Разыграйте, как муж поступит, чтобы жена не расстроилась.
- Жена хочет посмотреть сериал, а муж - футбол. Договоритесь так, чтобы не поссориться.
- Муж звонит жене и сообщает, что он задержится на работе. Проиграйте разговор мужа и жены так, чтобы не возникло обиды.
- Мужу надо деньги на то, чтобы купить себе сотовый телефон, а жена сообщает ему, что она их потратила без его ведома на нужды семьи.
- Жена пригласила подруг, а муж хочет побыть один. Так как он устал на работе.

Упражнение «Послание»

Участники берут заранее подготовленные ведущим открытки, рисуют и пишут на них слова любви тому человеку, который, как они представляют, будет их избранником в жизни.

Затем открытки складывают в коробку, участники достают их по очереди, читают.

Ведущему!

Возможно, участники не захотят читать вслух. Предоставьте им эту возможность. А также разрешите унести понравившиеся открытки с собой).

Заключительная часть

Упражнение «ХА»

Включается динамичная музыка. Участники танцуют под музыку. Как только музыка прекращается они должны выдохнуть и прокричать «ХА!!!»

Подведение итогов участниками:

- - *Что нового вы узнали на занятии?*
- - *Что вам понравилось?*
- - *Что вам не понравилось?*
- - *Что на занятии запомнилось больше всего?*

Подведение итогов ведущим

Опросник по пройденному материалу («Семья»)

Ритуал завершения занятия

Опросник «Семья»

Возраст _____

В левой колонке даны утверждения. Поставь галочку в колонке «согласен», если ты согласен с утверждением, или в колонке «не согласен», если не согласен. Если не знаешь, поставь галочку в колонке «не знаю».

утверждение	согласен	не согласен	не знаю
Брак и семья - одно и то же			
Если нарушаются права членов семьи, то можно найти ответ в Семейном кодексе РФ			
Родня - это близкие родственники			
Вступить в брак можно в любом возрасте			
За воспитание моих будущих детей отвечает государство			
Права детей можно узнать из Конвенции о правах ребенка			
Ревнует – значит любит			

К каждому из приведенных ниже вопросов предлагается на выбор несколько ответов. Отметь те ответы, которые ты считаешь правильными (букву обвести кружком).

1. Если возникли раздоры в семье, их должен решать

- А - муж
- Б - муж и жена вместе
- В - жена
- Г - не знаю

2. Семья дает человеку

- А - счастье
- Б - решение проблем одиночества
- В - жизнь за счет другого
- Г - не знаю

3. Кто несет ответственность за будущее детей в семье

- А - мать
- Б - супруги вместе
- В - государство
- Г - муж

СЕМЕЙНЫЙ КОДЕКС РФ

от 29 декабря 1995 г. N 223-ФЗ

(с изменениями от 15 ноября 1997 г., 27 июня 1998 г., 2 января 2000 г.)

Принят Государственной Думой 8 декабря 1995 года

РАЗДЕЛ I. Общие положения

Глава 1. Семейное законодательство (ст.ст. 1 - 6)

Глава 2. Осуществление и защита семейных прав (ст.ст. 7 - 9)

РАЗДЕЛ II. Заключение и прекращение брака

Глава 3. Условия и порядок заключения брака (ст.ст. 10 - 15)

Глава 4. Прекращение брака (ст.ст. 16 - 26)

Глава 5. Недействительность брака (ст.ст. 27 - 30)

РАЗДЕЛ III. Права и обязанности супругов

Глава 6. Личные права и обязанности супругов (ст.ст. 31 - 32)

Глава 7. Законный режим имущества супругов (ст.ст. 33 - 39)

Глава 8. Договорный режим имущества супругов (ст.ст. 40 - 44)

Глава 9. Ответственность супругов по обязательствам (ст.ст. 45 - 46)

РАЗДЕЛ IV. Права и обязанности родителей и детей

Глава 10. Установление происхождения детей (ст.ст. 47 - 53)

Глава 11. Права несовершеннолетних детей (ст.ст. 54 - 60)

Глава 12. Права и обязанности родителей (ст.ст. 61 - 79)

РАЗДЕЛ V. Алиментные обязательства членов семьи

Глава 13. Алиментные обязательства родителей и (ст.ст. 80 - 88)
детей

Глава 14. Алиментные обязательства супругов и (ст.ст. 89 - 92)
бывших супругов

Глава 15. Алиментные обязательства других членов (ст.ст. 93 - 98)
семьи

Глава 16. Соглашения об уплате алиментов (ст.ст. 99 - 105)

Глава 17. Порядок уплаты и взыскания алиментов (ст.ст. 106 - 120)

РАЗДЕЛ VI. Формы воспитания детей, оставшихся без (ст.ст. 121 - 155)
попечения родителей

Глава 18. Выявление и устройство детей, остав- (ст.ст. 121 - 123)
шихся без попечения родителей

Глава 19. Усыновление (удочерение) детей (ст.ст. 124 - 144)

Глава 20. Опекa и попечительство над детьми (ст.ст. 145 - 150)

Глава 21. Приемная семья (ст.ст. 151 - 155)

РАЗДЕЛ VII. Применение семейного законодательства к (ст.ст. 156 - 167)
семейным отношениям с участием иностранных граждан и лиц без гражданства

РАЗДЕЛ VIII. Заключительные положения (ст.ст. 168 -

Раздел III. Права и обязанности супругов

Глава 6. Личные права и обязанности супругов

Статья 31. Равенство супругов в семье

1. Каждый из супругов свободен в выборе рода занятий, профессии, мест пребывания и жительства.
2. Вопросы материнства, отцовства, воспитания, образования детей и другие вопросы жизни семьи решаются супругами совместно, исходя из принципа равенства супругов.
3. Супруги обязаны строить свои отношения в семье на основе взаимоуважения и взаимопомощи, содействовать благополучию и укреплению семьи, заботиться о благосостоянии и развитии своих детей.

Глава 7. Законный режим имущества супругов

Статья 33. Понятие законного режима имущества супругов

1. Законным режимом имущества супругов является режим их совместной собственности

Статья 34. Совместная собственность супругов

1. Имущество, нажитое супругами во время брака, является их совместной собственностью.
3. Право на общее имущество супругов принадлежит также супругу, который в период брака осуществлял ведение домашнего хозяйства, уход за детьми или по другим уважительным причинам не имел самостоятельного дохода.

Статья 35. Владение, пользование и распоряжение общим имуществом супругов

1. Владение, пользование и распоряжение общим имуществом супругов осуществляются по обоюдному согласию супругов.

Статья 36. Собственность каждого из супругов

1. Имущество, принадлежавшее каждому из супругов до вступления в брак, а также имущество, полученное одним из супругов во время брака в дар, в порядке наследования или по иным безвозмездным сделкам является совместной собственностью супругов.

Статья 37. Признание имущества каждого из супругов их совместной собственностью

Имущество каждого из супругов может быть признано их совместной собственностью, если будет установлено, что в период брака за счет общего имущества супругов или имущества каждого из супругов либо труда одного из супругов были произведены вложения, значительно увеличивающие стоимость этого имущества (капитальный ремонт, реконструкция, переоборудование и другие).

Статья 38. Раздел общего имущества супругов

1. Раздел общего имущества супругов может быть произведен как в период брака, так и после его расторжения по требованию любого из супругов.
2. Общее имущество супругов может быть разделено между супругами по их соглашению. По желанию супругов их соглашение о разделе общего имущества может быть нотариально удостоверено.

Статья 39. Определение долей при разделе общего имущества супругов

1. При разделе общего имущества супругов и определении долей в этом имуществе доли супругов признаются равными, если иное не предусмотрено договором между супругами.
3. Общие долги супругов при разделе общего имущества супругов распределяются между супругами пропорционально присужденным им долям.

Глава 8. Договорный режим имущества супругов

Статья 40. Брачный договор

Брачным договором признается соглашение лиц, вступающих в брак, или соглашение супругов, определяющее имущественные права и обязанности супругов в браке и(или) в случае его расторжения.

Статья 42. Содержание брачного договора

1. Брачным договором супруги вправе изменить установленный законом режим совместной собственности (статья 34 настоящего Кодекса), установить режим совместной, долевой или раздельной собственности на все имущество супругов, на его отдельные виды или на имущество каждого из супругов. Брачный договор может быть заключен как в отношении имеющегося, так и в отношении будущего имущества супругов. Супруги вправе определить в брачном договоре свои права и обязанности по взаимному содержанию, способы участия в доходах друг друга, порядок несения каждым из них семейных расходов; определить имущество, которое будет передано каждому из супругов в случае расторжения брака, а также включить в брачный договор любые иные положения, касающиеся имущественных отношений супругов.

Статья 43. Изменение и расторжение брачного договора

1. Брачный договор может быть изменен или расторгнут в любое время по соглашению супругов. Соглашение об изменении или о расторжении брачного договора совершается в той же форме, что и сам брачный договор. Односторонний отказ от исполнения брачного договора не допускается.

ВСЕОБЩАЯ ДЕКЛАРАЦИЯ ПРАВ ЧЕЛОВЕКА

Принята и провозглашена резолюцией 217 А (III) Генеральной Ассамблеи от 10 декабря 1948 года.

10 декабря 1948 года Генеральная Ассамблея Организации Объединенных Наций приняла и провозгласила Всеобщую декларацию прав человека, полный текст которой приводится ниже. Вслед за этим историческим актом Генеральная Ассамблея призвала все государства-члены ООН опубликовать текст Декларации и «обеспечить ее самое широкое распространение, чтение и изучение преимущественно в школах и других учебных заведениях, без какого то ни было различия, основанного на политическом статусе стран или территорий».

Преамбула

Принимая во внимание, что признание достоинства, присущего всем членам человеческой семьи, и равных и неотъемлемых прав их является основой свободы, справедливости и всеобщего мира; и принимая во внимание, что пренебрежение и презрение к правам человека привели к варварским актам, которые возмущают совесть человечества, и что создание такого мира, в котором люди будут иметь свободу слова и убеждений и будут свободны от страха и нужды, провозглашено как высокое стремление людей; и принимая во внимание, что необходимо, чтобы права человека охранялись властью закона в целях обеспечения того, чтобы человек был вынужден прибегать, в качестве последнего средства, к восстанию против тирании и угнетения; и принимая во внимание, что необходимо содействовать развитию дружественных отношений между народами; и принимая во внимание, что народы Объединенных Наций подтвердили в Уставе свою веру в основные права человека, в достоинство и ценность человеческой личности и в равноправие мужчин и женщин и решили содействовать социальному прогрессу и улучшению условий жизни при большей свободе; и, принимая во внимание, что государства-члены обязались содействовать, в сотрудничестве с Организацией Объединенных Наций, всеобщему уважению и соблюдению прав человека и основных свобод; и принимая во внимание, что всеобщее понимание характера этих прав и свобод имеет огромное значение для полного выполнения этого обязательства.

Генеральная ассамблея

Провозглашает настоящую ВСЕОБЩУЮ ДЕКЛАРАЦИЮ ПРАВ ЧЕЛОВЕКА в качестве задачи, к выполнению которой должны стремиться все народы и все государства, с тем, чтобы каждый человек и каждый орган общества, постоянно имея в виду настоящую Декларацию, стремились путем просвещения и образования содействовать уважению этих прав и свобод и обеспечению, путем национальных и международных прогрессивных мероприятий, всеобщего и эффективного признания и осуществления их как среди народов государств—членов Организации, так и среди народов территорий, находящихся под их юрисдикцией.

Статья 1.

Все люди рождаются свободными и равными в своем достоинстве и правах. Они наделены разумом и совестью и должны поступать в отношении друг друга в духе братства.

Статья 2.

Каждый человек должен обладать всеми правами и всеми свободами, провозглашенными настоящей Декларацией, без какого бы то ни было различия, как-то: в отношении расы, цвета кожи, пола, языка, религии, политических или иных убеждений, национального или социального происхождения, имущественного, сословного или иного положения.

Кроме того, не должно проводиться никакого различия на основе политического, правового или международного статуса страны или территории, к которой человек принадлежит, независимо оттого, является ли эта территория независи-

мой, подопечной, самоуправляющейся или как-либо иначе ограниченной в своем суверенитете.

Статья 3.

Каждый человек имеет право на жизнь, на свободу и на личную неприкосновенность.

Статья 4.

Никто не должен содержаться в рабстве или в подневольном состоянии; рабство и работорговля запрещаются во всех их видах.

Статья 5.

Никто не должен подвергаться пыткам или жестоким, бесчеловечным или унижающим его достоинство обращению и наказанию.

Статья 6.

Каждый человек, где бы он ни находился, имеет право на признание его право субъектности.

Статья 7.

Вес люди равны перед законом и имеют право, без всякого различия, на равную защиту, от какой бы то ни было дискриминации, нарушающей настоящую Декларацию, и от какого бы то ни было подстрекательства к такой дискриминации.

Статья 8.

Каждый человек имеет право на эффективное восстановление в правах компетентными национальными судами в случаях нарушения его основных прав, предоставленных ему конституцией или законом.

Статья 9.

Никто не может быть подвергнут произвольному аресту, задержанию или изгнанию.

Статья 10.

Каждый человек, для определения его прав и обязанностей и для установления обоснованности предъявленного ему уголовного обвинения, имеет право, на основе полного равенства, на то, чтобы его дело было рассмотрено гласно и с соблюдением всех требований справедливости независимым и беспристрастным судом.

Статья 11.

Каждый человек, обвиняемый в совершении преступления, имеет право считаться невиновным до тех пор, пока его виновность не будет установлена законным порядком путем гласного судебного разбирательства, при котором ему обеспечиваются все возможности для защиты.

Никто не может быть осужден за преступление, на основании совершения какого-либо деяния или за бездействие, которые во время их совершения не составляя ли преступления по национальным законам или по международному праву. Не может также налагаться наказание более тяжкое, нежели то, которое могло быть применено в то время, когда преступление было совершено.

Статья 12.

Никто не может подвергаться произвольному вмешательству в его личную и семейную жизнь, произвольным посягательствам на неприкосновенность его жилища, тайну его корреспонденции или на его честь и репутацию. Каждый человек имеет право на защиту закона от такого вмешательства или таких посягательств.

Статья 13.

Каждый человек имеет право свободно передвигаться и выбирать себе место жительства в пределах каждого государства.

Каждый человек имеет право покидать любую страну, включая свою собственную, и возвращаться в свою страну.

Статья 14.

Каждый человек имеет право искать убежища от преследования в других странах и пользоваться этим убежищем.

Это право не может быть использовано в случае преследования, в действительности основанного на совершении неополитического преступления, или деяния, противоречащего целям и принципам Организации Объединенных Наций.

Статья 15.

Каждый человек имеет право на гражданство.

Никто не может быть произвольно лишен своего гражданства или права изменить свое гражданство.

Статья 16.

1. Мужчины и женщины, достигшие совершеннолетия, имеют право без всяких ограничений по признаку расы, национальности или религии вступать в брак и основывать семью. Они пользуются одинаковыми правами в отношении вступления в брак, во время состояния в браке и во время его расторжения.

2. Брак может быть заключен только при свободном и полном согласии обеих вступающих в брак сторон.

3. Семья является естественной и основной ячейкой общества и имеет право на защиту со стороны общества и государства.

Статья 17.

Каждый человек имеет право владеть имуществом как единолично, так и совместно с другими.

Никто не должен быть произвольно лишен своего имущества.

Статья 18.

Каждый человек имеет право на свободу мысли, совести и религии; это право включает свободу менять свою религию или убеждения и свободу исповедовать свою религию или убеждения как единолично, так и сообща с другими, публичным или частным порядком в учении, богослужении и выполнении религиозных и ритуальных порядков.

Статья 19.

Каждый человек имеет право на свободу убеждений и на свободное выражение их; это право включает свободу беспрепятственно придерживаться своих убеждений и свободу искать, получать и распространять информацию и идеи любыми средствами и независимо от государственных границ.

Статья 20.

Каждый человек имеет право на свободу мирных собраний и ассоциаций. Никто не может быть принуждаем вступать в какую-либо ассоциацию.

Статья 21.

Каждый человек имеет право принимать участие в управлении своей страной непосредственно или через посредство свободно избранных представителей.

Каждый человек имеет право равного доступа к государственной службе в своей стране.

Воля народа должна быть основой власти правительства; эта воля должна находить себе выражение в периодических и нефальсифицированных выборах, которые должны проводиться при всеобщем и равном избирательном праве, путем тайного голосования или же посредством других равнозначных форм, обеспечивающих свободу голосования.

Статья 22.

Каждый человек, как член общества, имеет право на социальное обеспечение и на осуществление необходимых для поддержания его достоинства и для свободного развития его личности прав в экономической, социальной и культурной областях через посредство национальных усилий и международного сотрудничества и в соответствии со структурой и ресурсами каждого государства.

Статья 23.

Каждый человек имеет право на труд, на свободный выбор работы, на справедливость и благоприятные условия труда и на защиту от безработицы.

Каждый человек, без какой-либо дискриминации, имеет право на равную оплату за равный труд.

Каждый работающий имеет право на справедливое и удовлетворительное вознаграждение, обеспечивающее достойное человека существование для него самого и его семьи и дополняемое, при необходимости, другими средствами социального обеспечения.

Каждый человек имеет право создавать профессиональные союзы и входить в профессиональные союзы для защиты своих интересов.

Статья 24.

Каждый человек имеет право на отдых и досуг, включая право на разумное ограничение рабочего дня и на оплачиваемый периодический отпуск.

Статья 25.

Каждый человек имеет право на такой жизненный уровень, включая пищу, одежду, жилище, медицинский уход и необходимое социальное обслуживание, который необходим для поддержания здоровья и благосостояния его самого и его 1 семьи, и право на обеспечение на случай безработицы, болезни, инвалидности, вдовства, наступления старости или иного случая утраты средств к существованию по не зависящим от него обстоятельствам.

Материнство и младенчество дают право на особое попечение и помощь. Все дети, родившиеся в браке или вне брака, должны пользоваться одинаковой социальной защитой.

Статья 26.

Каждый человек имеет право на образование. Образование должно быть бесплатным по меньшей мере в том, что касается начального и общего образования. Начальное образование должно быть обязательным. Техническое и профессиональное образование должно быть общедоступным для всех на основе способностей каждого.

Образование должно быть направлено к полному развитию человеческой личности и к увеличению уважения к правам человека и основным свободам. Образование должно содействовать взаимопониманию, терпимости и дружбе между всеми народами, расовыми и религиозными группами и должно содействовать деятельности Организации Объединенных Наций по поддержанию мира.

Родители имеют право приоритета в выборе вида образования для своих малолетних детей.

Статья 27.

1. Каждый человек имеет право свободно участвовать в культурной жизни общества, наслаждаться искусством, участвовать в научном прогрессе и пользоваться его благами.

2. Каждый человек имеет право на защиту его моральных и материальных интересов, являющихся результатом научных, литературных или художественных трудов, автором которых он является.

Статья 28.

Каждый человек имеет право на социальный и международный порядок, при котором права и свободы, изложенные в настоящей Декларации, могут быть полностью осуществлены.

Статья 29.

Каждый человек имеет обязанности перед обществом, в котором только и возможно свободное и полное развитие его личности.

При осуществлении своих прав и свобод каждый человек должен подвергаться только таким ограничениям, какие установлены законом исключительно с целью обеспечения должного признания и уважения прав и свобод других и удовлетворения справедливых требований морали, общественного порядка и общего благосостояния в демократическом обществе.

Осуществление этих прав и свобод ни в каком случае не должно противоречить целям и принципам Организации Объединенных Наций.

Статья 30.

Ничто в настоящей Декларации не может быть истолковано, как предоставление какому-либо государству, группе лиц или отдельным лицам права заниматься какой-либо деятельностью или совершать действия, направленные к уничтожению прав и свобод, изложенных в настоящей Декларации.

Сокращенный вариант ВСЕОБЩЕЙ ДЕКЛАРАЦИИ ПРАВ ЧЕЛОВЕКА

Резюме Преамбулы

Принимая во внимание, что признание достоинства, присущего членам человеческой семьи, и равных и неотъемлемых прав их является основой свободы, справедливости и всеобщего мира, и принимая во внимание необходимость охраны прав человека властью закона, как и необходимость содействия развитию дружеских отношений между нациями, Генеральная Ассамблея заявляет о том, что народы ООН, подтвердив свою веру в основные права человека, в достоинство и ценность человеческой личности и в равноправие мужчин и женщин, преисполненные решимости содействовать социальному прогрессу и улучшению условий жизни при большей свободе, дали обет содействовать уважению этих прав и всеобщему их признанию и осуществлению.

Резюме ВСЕОБЩЕЙ ДЕКЛАРАЦИИ ПРАВ ЧЕЛОВЕКА

Каждый человек свободен и ко всем нам должно быть одинаковое отношение. Все люди равны, несмотря на различия, например, в цвете кожи, пола, религии, языка.

Каждый человек имеет право на жизнь, на свободу и личную неприкосновенность.

Никто не имеет права обращаться с вами как с рабом, также как и вы не можете сделать кого-либо своим рабом.

Никто не имеет права причинять вам боль или подвергать вас пыткам.

Каждый человек имеет право на равенство перед законом.

Закон одинаков для всех, он должен применяться одинаково в отношении всех.

Каждый человек имеет право на защиту закона в случае нарушения его прав.

Никто не имеет права несправедливо заключить вас в тюрьму или изгнать вас из вашей страны.

Каждый человек имеет право на гласный и справедливый суд.

Каждый человек должен считаться невиновным, пока его виновность не будет установлена.

Каждый имеет право просить о помощи, если кто-то пытается причинить вам вред, но никто не может входить в ваш дом, вскрывать ваши письма, вмешиваться в ваши дела или в дела вашей семьи без уважительной причины.

Каждый человек имеет право переезжать с места на место согласно своему желанию.

Каждый человек имеет право выехать в другую страну и искать защиты, если он стал жертвой преследования или ему угрожает преследование.

Каждый человек имеет право быть гражданином своей страны. Никто не имеет права препятствовать получению вами другого гражданства, если вы этого хотите.

Каждый человек имеет право на вступление в брак и создание семьи.

Каждый человек имеет право владеть имуществом и личными вещами.

Каждый человек имеет право на исповедание своей религии и отправление всех религиозных обрядов, а также право, при желании, менять свою религию.

Каждый человек имеет право на высказывание своего мнения, на получение и передачу информации.

Каждый человек имеет право на участие в мирных собраниях и ассоциациях.

Каждый человек имеет право на участие в выборах и на участие в управлении своей страной.

Каждый человек имеет право на социальную защиту, а также на развитие своих способностей.

Каждый человек имеет право на труд, в благоприятных условиях, за справедливое вознаграждение, а также право вступать в профессиональные союзы.

Каждый человек имеет право на отдых и досуг.

Каждый человек имеет право на адекватный жизненный уровень и право на медицинский уход в случае заболевания.

Каждый человек имеет право ходить в школу.

Каждый человек имеет право участвовать в культурной жизни общества.

Каждый человек обязан уважать «социальный» порядок, необходимый для осуществления всех этих прав.

Каждый человек обязан уважать права других, уважать общество и общественное имущество.

Никто не имеет права отнять ни одно из прав, определенных настоящей Декларацией.

Сокращенный вариант

Конвенции о правах ребенка

Целью Конвенции является установление норм по защите детей от всех форм насилия и безнадзорности, с которыми, в различной степени, они ежедневно сталкиваются во всех странах. Она учитывает культурные, политические и другие различия государств. Первостепенное внимание уделено наилучшему обеспечению интересов ребенка. Права, определенные Конвенцией, могут быть подразделены на следующие три группы:

Обеспечение: право владеть, получать или иметь доступ к определенным вещам или услугам (например, имя и гражданство, медицинский уход, образование, отдых и игры, забота об инвалидах и сиротах).

Защита: право на защиту от наносящих ребенку ущерб актов и действий (например, разлучение с родителями, вовлечение в военные действия, экономическая или сексуальная эксплуатация, физическое и психологическое насилие).

Участие: право ребенка быть заслушанным в ходе любого решения вопросов, затрагивающих его интересы. Ребенок, по мере роста своих умственных и физических способностей, должен получать больше возможностей участвовать в жизни общества в качестве подготовки к взрослой жизни (например, свобода речи и мнений, культуры, религии и языка).

Преамбула

Преамбула определяет тон, в котором должны толковаться все 54 статьи Конвенции. В ней указываются основные документы ООН, принятые до Конвенции и имеющие непосредственное отношение к детям, подчеркивается важность семьи для гармоничного развития ребенка, важность особых гарантий и заботы, включая соответствующую правовую защиту, как до, так и после рождения, важность традиций и культурных ценностей каждого народа для развития ребенка.

Статья 1. Определение ребенка

Каждое человеческое существо до достижения 18-летнего возраста, если по закону, применимому к данному ребенку, он не достигает совершеннолетия ранее.

Статья 2. Недопустимость дискриминации

Каждому ребенку, без всякого исключения, должны быть обеспечены все права. Государство должно защитить ребенка от всех форм дискриминации.

Статья 3. Наилучшие интересы ребенка

Во всех действиях в отношении детей первоочередное внимание уделяется наилучшему обеспечению интересов ребенка.

Статья 4. Осуществление прав

Государство обязано обеспечить осуществление прав, определенных Конвенцией.

Статья 5. Родители, семья, права и обязанности общества

Государства обязаны уважать родителей и семью применительно к их функции воспитания ребенка.

Статья 6. Жизнь, выживание и развитие

Право ребенка на жизнь и обязанность государства обеспечить выживание ребенка и его всестороннее развитие.

Статья 7. Имя и гражданство

С момента рождения право на имя, на гражданство, право знать своих родителей и право на их заботу.

Статья 8. Сохранение своей индивидуальности

Государство обязано оказывать помощь и защиту ребенку для восстановления его индивидуальности, если он незаконно лишен ее.

Статья 9. Недопустимость разлучения с родителями

Право ребенка поддерживать контакт со своими родителями в случаях разлучения. В том случае, когда разлучение вытекает из таких обстоятельств, как арест, тюремное заключение или смерть одного или обоих родителей, государство предоставляет родителям или ребенку информацию в отношении местонахождения отсутствующего члена семьи.

Статья 10. Воссоединение семьи

Заявления ребенка на въезд в государство или выезд из него с целью воссоединения семьи должны рассматриваться гуманным образом. Ребенок имеет право поддерживать на регулярной основе прямые контакты с обоими родителями, если они живут в различных государствах.

Статья 11. Незаконное перемещение и невозвращение детей

Государства принимают меры для борьбы с похищением ребенка со стороны одного из родителей или третьего лица.

Статья 12. Выражение своего мнения

Право ребенка выражать свое мнение и право на то, чтобы оно принималось во внимание.

Статья 13. Свобода слова и информации

Право искать, получать и передавать информацию любого рода в форме произведений искусства, письменной или печатной форме.

Статья 14. Свобода мысли, совести и вероисповедания

Государства должны уважать права и обязанности родителей руководить ребенком в осуществлении этого права методом, согласующимся с развивающимися способностями ребенка.

Статья 15. Свобода ассоциаций

Право ребенка на свободу ассоциаций и свободу мирных собраний.

Статья 16. Личная жизнь, честь и репутация

Ни один ребенок не может быть объектом вмешательства в осуществлении его права на личную жизнь, семейную жизнь, неприкосновенность жилища или тайну корреспонденции.

Статья 17. Доступ к информации и СМИ

Ребенок должен иметь доступ к различным источникам информации; поощряется уделение особого внимания языковым потребностям ребенка, принадлежащего к какой-либо группе меньшинств, а также разработка принципов защиты ребенка от информации, наносящей вред его благополучию.

Статья 18. Родительские обязанности

Оба родителя несут общую и одинаковую ответственность за воспитание ребенка, и государство оказывает им надлежащую помощь в выполнении ими своих обязанностей по воспитанию детей.

Статья 19. Злоупотребление и небрежное обращение (со стороны родителей или опекунов)

Государства должны обеспечить защиту детей от всех форм физического или психологического насилия. Должны быть разработаны социальные программы с целью предоставления необходимой поддержки ребенку и лицам, которые о нем заботятся.

Статья 20. Замена ухода за детьми ввиду отсутствия родителей

Ребенок имеет право на обеспечение ему замены ухода в соответствии с законами своей страны. При рассмотрении вариантов замены ухода за детьми государство должно учитывать желательность преемственности воспитания ребенка и его этническое происхождение, религиозную, культурную и языковую принадлежность,

Статья 21. Усыновление

Государства обязаны обеспечить, чтобы усыновление ребенка осуществлялось только компетентными органами.

Усыновление в другой стране может рассматриваться в качестве альтернативного способа ухода за ребенком, если все способы ухода в стране его происхождения исчерпаны.

Статья 22. Дети-беженцы

Детям-беженцам должна быть обеспечена надлежащая защита. Государства должны оказывать содействие международным организациям по предоставлению такой защиты, а также в воссоединении детей с их семьями.

Статья 23. Дети-инвалиды

Право на особую заботу и образование, обеспечивающие активное участие в жизни общества.

Статья 24. Медицинский уход

Доступ к услугам системы здравоохранения, принятие государствами эффективных и необходимых мер с целью упразднения традиционной практики, отрицательно влияющей на здоровье детей.

Статья 25. Периодическая оценка

Ребенок, помещенный на попечение с целью ухода за ним, его защиты или лечения, имеет право на периодическую оценку условий, связанных с таким попечением.

Статья 26. Социальное обеспечение

Право ребенка на социальное обеспечение.

Статья 27. Уровень жизни

Родители несут ответственность за обеспечение ребенку уровня жизни, необходимого для его гармоничного развития, даже в том случае, если один из родителей проживает в другой стране.

Статья 28. Образование

Право на бесплатное начальное образование, доступность различных форм среднего образования и необходимость принятия мер по снижению числа учащихся, покинувших школу.

Статья 29. Цели образования

Образование должно быть направлено на развитие личности и способностей ребенка, на его подготовку к сознательной взрослой жизни, на воспитание уважения к правам человека, к культурной самобытности его родной страны, а также других стран.

Статья 30. Дети, принадлежащие к этническим меньшинствам или коренному населению

Право ребенка, принадлежащего к этническим меньшинствам или коренному населению, на пользование своей культурой и родным языком.

Статья 31. Отдых и досуг

Право ребенка участвовать в играх и развлекательных мероприятиях, право участвовать в культурной жизни и заниматься искусством.

Статья 32. Экономическая эксплуатация

Право ребенка на защиту от эксплуатации, от выполнения любой работы, представляющей опасность для его здоровья.

Статья 33. Наркотики и психотропные вещества

Защита ребенка от незаконного употребления этих веществ, от использования детей в их противозаконном производстве и торговле ими.

Статья 34. Сексуальная эксплуатация

Защита ребенка от сексуальной эксплуатации, включая проституцию; защита от использования детей в порнографических материалах.

Статья 35. Похищение детей, торговля детьми или их контрабанда

Государство обязано принимать все необходимые меры для предотвращения похищения детей, торговли детьми или их контрабанды.

Статья 36. Другие формы эксплуатации

Статья 37. пытки, смертная казнь, лишение свободы

Обязательства государства в отношении детей, заключенных под стражу.

Статья 38. Вооруженные конфликты

Дети, не достигшие 15 лет, не должны принимать участия в военных действиях. Дети моложе 15 лет не подлежат призыву на службу в вооруженные силы.

Статья 39. Восстановление и реинтеграция

Обязательства государства по физическому и психологическому восстановлению и реинтеграции детей, ставших жертвами эксплуатации, пыток или вооруженных конфликтов.

Статья 40. Правосудие по делам несовершеннолетних

Ребенок, обвиняемый в нарушении уголовного законодательства, имеет право на такое обращение, которое способствует развитию у него чувства достоинства.

Статья 41. Права ребенка в других документах

Статья 42. Распространение Конвенции

Обязательство государства по информированию о принципах и положениях Конвенции как взрослых, так и детей.

Статьи 43—54. Применение положений

Эти статьи предусматривают контроль Комитета по правам ребенка за применением положений Конвенции.

Названия статей даны только для удобства пользования. Они не входят в официальный текст.

Резюме прав, определенных Конвенцией о правах ребенка

Дети имеют право на воспитание в семейном окружении или быть на попечении тех, кто обеспечит им наилучший уход.

Дети имеют право на достаточное питание и достаточное количество чистой воды.

Дети имеют право на приемлемый уровень жизни.

Дети имеют право на медицинский уход.

Дети-инвалиды имеют право на особую заботу и обучение.

Дети имеют право на отдых.

Дети имеют право на бесплатное образование.

Дети имеют право на безопасные условия жизни, право не подвергаться жестокому или небрежному обращению.

Дети не должны использоваться в качестве дешевой рабочей силы или солдат.

Дети имеют право говорить на родном языке, исповедовать свою религию, соблюдать обряды своей культуры.

Дети имеют право выражать свое мнение и собираться вместе с целью выражения своих взглядов.

Сокращенный вариант КОНСТИТУЦИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Глава 2.

ПРАВА И СВОБОДЫ ЧЕЛОВЕКА И ГРАЖДАНИНА

Статья 11

В Российской Федерации признаются и гарантируются права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с настоящей Конституцией.

Основные права и свободы человека неотчуждаемы и принадлежат каждому от рождения.

Осуществление прав и свобод человека и гражданина не должно нарушать права и свободы других лиц.

Статья 18

Права и свободы человека и гражданина являются непосредственно действующими.

Статья 19

Все равны перед законом и судом.

Государство гарантирует равенство прав и свобод человека и гражданина независимо от пола, расы, национальности, языка, происхождения и т.д.

Мужчина и женщина имеют равные права и свободы и равные возможности для их реализации.

Статья 20

Каждый имеет право на жизнь.

Смертная казнь впредь до ее отмены может устанавливаться федеральным законом в качестве исключительной меры наказания за особо тяжкие преступления.

Статья 21

Достоинство личности охраняется государством.

Никто не должен подвергаться пыткам, насилию, другому жестокому или унижающему человеческое достоинство обращению или наказанию.

Статья 22

Каждый имеет право на свободу и личную неприкосновенность.

Статья 23

Каждый имеет право на неприкосновенность частной жизни.

Статья 24

Сбор, хранение, использование и распространение информации о частной жизни лица без его согласия не допускается.

Статья 25

Жилище неприкосновенно. Никто не вправе проникать в жилище против воли проживающих в нем лиц иначе как в случаях, установленных федеральным законом, или на основании судебного решения.

Статья 26

Каждый вправе определять и указывать свою национальную принадлежность.

Статья 27

Каждый, кто законно находится на территории Российской Федерации, имеет право свободно передвигаться, выбирать место пребывания и жительства.

Каждый может свободно выезжать за пределы Российской Федерации. Гражданин Российской Федерации имеет право беспрепятственно возвращаться в Российскую Федерацию.

Статья 28

Каждому гарантируется свобода совести, свобода вероисповедания.

Статья 29

Каждому гарантируется свобода мысли и слова.

Не допускаются пропаганда или агитация, возбуждающие социальную, расовую, национальную или религиозную ненависть и вражду. Запрещается пропаганда социального, расового, национального, религиозного или языкового превосходства.

Гарантируется свобода массовой информации. Цензура запрещается.

Статья 30

Каждый имеет право на объединение, включая право создавать профессиональные союзы для защиты своих интересов.

Никто не может быть принужден к вступлению в какое-либо объединение или пребыванию в нем.

Статья 31

Граждане Российской Федерации имеют право собираться мирно, без оружия, проводить собрания, митинги, шествия и пикетирование.

Статья 32

Граждане Российской Федерации имеют право участвовать в управлении делами государства как непосредственно, так и через своих представителей.

Граждане Российской Федерации имеют право избирать и быть избранными в органы государственной власти и органы местного самоуправления, а также участвовать в референдуме.

Граждане Российской Федерации имеют право участвовать в отправлении правосудия.

Статья 34

Каждый имеет право на свободное использование своих способностей и имущества для предпринимательской и иной не запрещенной законом экономической деятельности.

Статья 35

Право частной собственности охраняется законом.

Каждый вправе иметь имущество в собственности, владеть, пользоваться и распоряжаться им как единолично, так и совместно с другими лицами.

Никто не может быть лишен своего имущества иначе как по решению суда. Право наследования гарантируется.

Статья 36.

Граждане и их объединения вправе иметь в частной собственности землю.

Статья 37

Труд свободен. Каждый имеет право свободно распоряжаться своими способностями к труду, выбирать род деятельности и профессию.

Каждый имеет право на отдых.

Статья 38

Материнство и детство, семья находятся под защитой государства,

Забота о детях, их воспитание — равное право и обязанность родителей.

Трудоспособные дети, достигшие 18 лет, должны заботиться о нетрудоспособных родителях.

Статья 39

Каждому гарантируется социальное обеспечение по возрасту, в случае болезни, инвалидности, потери кормильца, для воспитания детей и в иных случаях, установленных законом.

Статья 40

Каждый имеет право на жилище. Никто не может быть произвольно лишен жилища.

Малоимущим, иным указанным в законе гражданам, нуждающимся в жилище, оно предоставляется бесплатно или за доступную плату из государственных, муниципальных и других жилищных фондов в соответствии с установленными законом нормами.

Статья 41

Каждый имеет право на охрану здоровья и медицинскую помощь.

Статья 42

Каждый имеет право на благоприятную окружающую среду.

Статья 43

Каждый имеет право на образование.

Гарантируется общедоступность дошкольного, основного общего и среднего профессионального образования в государственных или муниципальных образовательных учреждениях и на предприятиях.

Основное общее образование обязательно. Родители или лица, их заменяющие, обеспечивают получение детьми основного общего образования.

Статья 44

Каждому гарантируется свобода литературного, художественного, научного, технического и других видов творчества, преподавания. Интеллектуальная собственность охраняется законом.

Каждый обязан заботиться о сохранении исторического и культурного наследия, беречь памятники истории и культуры.

Статья 45

Государственная защита прав и свобод человека и гражданина в Российской Федерации гарантируется.

Статья 46

Каждому гарантируется судебная защита его прав и свобод.

Статья 47

Никто не может быть лишен права на рассмотрение его дела в том суде и тем судьей, к подсудности которых оно отнесено законом.

Статья 48

Каждому гарантируется право на получение квалифицированной юридической помощи. В случаях, предусмотренных законом, юридическая помощь оказывается бесплатно.

Статья 49

Каждый обвиняемый в совершении преступления считается невиновным, пока его виновность не будет доказана в предусмотренном федеральным законом порядке и установлена вступившим в законную силу приговором суда.

Статья 50

Никто не может быть повторно осужден за одно и то же преступление.

Статья 53

Каждый имеет право на возмещение государственного вреда, причиненного незаконными действиями (или бездействием) органов государственной власти или их должностных лиц.

Статья 55

В Российской Федерации не должны издаваться законы, отменяющие или умаляющие права и свободы человека и гражданина.

Статья 57

Каждый обязан платить законно установленные налоги и сборы. Законы, устанавливающие новые налоги или ухудшающие положение налогоплательщиков, обратной силы не имеют.

Статья 58

Каждый обязан сохранять природу и окружающую среду, бережно относиться к природным богатствам.

Статья 59

Защита Отечества является долгом и обязанностью гражданина Российской Федерации.

Гражданин Российской Федерации несет военную службу в соответствии с федеральным законом.

Гражданин Российской Федерации в случае, если его убеждениям или вероисповеданию противоречит несение военной службы, а также в иных установленных федеральным законом случаях имеет право на замену ее альтернативной гражданской службой.

Статья 60

Гражданин Российской Федерации может самостоятельно осуществлять в полном объеме свои права и обязанности с 18 лет.

Статья 61

Гражданин Российской Федерации не может быть выслан за пределы Российской Федерации или выдан другому государству.

Российская Федерация гарантирует своим гражданам защиту и покровительство за ее пределами.

Статья 62

Гражданин Российской Федерации может иметь гражданство иностранного государства (двойное гражданство) в соответствии с федеральным законом или международным договором Российской Федерации.

Статья 64

Положения настоящей главы составляют основы правового статуса личности в Российской Федерации и не могут быть изменены иначе как в порядке, установленном настоящей Конституцией.

**ЗАКОН МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ О ПОРЯДКЕ И УСЛОВИЯХ ВСТУПЛЕНИЯ В БРАК НА
ТЕРРИТОРИИ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ ЛИЦ, НЕ ДОСТИГШИХ ВОЗРАСТА
ШЕСТНАДЦАТИ ЛЕТ**

Принят
решением
Московской областной Думы
от 15 марта 1996 г.
N 9/90

(в ред. Закона МО от 21.04.1997 N 20/97-ОЗ,
от 21.03.2001 N 43/2001-ОЗ)

Настоящий Закон в соответствии со статьей 13 Семейного кодекса Российской Федерации устанавливает на территории Московской области порядок и условия вступления в брак, в виде исключения, при наличии особых обстоятельств лиц, не достигших возраста шестнадцати лет.

Статья 1. Минимальный возраст лиц, которым может быть разрешено вступление в брак. При наличии особых обстоятельств, в виде исключения, на территории Московской области может быть разрешено вступление в брак лицам, достигшим возраста четырнадцати лет.

Статья 2. Особые обстоятельства, дающие право на разрешение вступить в брак ? лицу, не достигшему возраста шестнадцати лет

Особыми обстоятельствами, дающими право на разрешение вступить в брак лицу, не достигшему возраста шестнадцати лет, являются: беременность, рождение ребенка у лиц, желающих вступить в брак, непосредственная угроза жизни одной из сторон.

Статья 3. Порядок подачи заявления

1. Для получения разрешения на вступление в брак лицом, не достигшим _возраста шестнадцати лет, желающим вступить в брак _, и его родителями (родителем) или лицами, их заменяющими (усыновителями, попечителем), Губернатору Московской области подается заявление в письменной форме с просьбой разрешить вступить в _брак _.

Если один из родителей лишен родительских прав, признан недееспособным, уклоняется без уважительных причин от воспитания и содержания ребенка, а также в случае невозможности установления его места нахождения заявление может быть принято от одного из родителей, с которым проживает несовершеннолетний.

(в ред. _Закона _ МО от 21.03.2001 N 43/2001-ОЗ)

2. При отсутствии заявления родителей (родителя) или лиц, их заменяющих, либо при наличии разногласий между ними и желающими вступить в _брак _ заявление лица, не достигшего _возраста _ шестнадцати лет, о разрешении на _вступление _ в _брак _ рассматривается с согласия органа опеки и попечительства по месту жительства несовершеннолетних.

(в ред. _Закона _ МО от 21.04.97 N 20/97-ОЗ)

3. К заявлению должна быть приложена справка медицинского учреждения о наличии беременности либо свидетельство о рождении ребенка лиц, желающих вступить в _брак _, свидетельство об установлении отцовства, документы, подтверждающие непосредственную угрозу жизни одной из сторон.

Статья 4. Порядок и сроки рассмотрения заявления

(в ред. _Закона _ МО от 21.04.97 N 20/97-ОЗ)

Порядок и сроки рассмотрения заявления устанавливаются Губернатором Московской области.

Статья 5. Регистрация заключения брака

При получении разрешения на _вступление _ в _брак _ лицом, не достигшим _возраста _ шестнадцати лет, государственная регистрация заключения _брака _ производится в порядке, установленном для государственной регистрации актов гражданского состояния.

Статья 6. Обжалование разрешения или отказа в разрешении на _ вступление _ в _ брак _ лицу, не достигшему _ возраста _ 16 лет

(в ред. _ Закона _ МО от 21.04.97 N 20/97-ОЗ)

Разрешение или отказ в разрешении на _ вступление _ в _ брак _ лицу, не достигшему _ возраста _ шестнадцати лет, могут быть обжалованы в суд.

Статья 7. _ Вступление _ в силу настоящего _ Закона _

Настоящий Закон вступает в силу со дня его первого официального опубликования.

Пояснительная записка к теме «Досуг»

Тема «Досуг» программы «Мы Сами» преследует следующие цели:

Расширение представлений о видах досуга, особенно тех из них, которые наиболее доступны воспитанникам и выпускникам детских домов. Занятия призывают задуматься о способах распорядиться своим временем и выбрать наиболее эффективные, ориентируют на обращение к своему внутреннему миру, на развитие своих личностных ресурсов. Эти темы поднимаются на первом занятии, поддерживаются и развиваются на последующих.

Психокоррекционный компонент программы предусматривает получение непосредственного позитивного эмоционального опыта, а также развитие инициативы участников. Эта задача решается в процессе организации участниками своего праздника. Второе занятие содержит важное упражнение, направленное на эмоциональную поддержку, также на этом занятии участники обучаются решать организационные вопросы, связанные с подготовкой праздника. Для закрепления результатов необходимо довести эту работу до конца, т.е. провести само праздничное мероприятие. Это потребует дополнительных временных и материальных затрат. Ведущему потребуются содействовать участникам в подготовке и проведении праздника в дополнительное время (потребуется собираться для изготовления костюмов, подарков, оформления помещения, находить средства для этого, выделять подходящее помещение и т.п.).

Знакомство участников со структурой и работой различных социальных институтов досуговой сферы (дома творчества, театры, выставки, спорткомплексы и т.д.), а также формирование навыков взаимодействия с ними (получения информации, специфические ролевые модели) производится на практикумах. Мы предлагаем разработку только одного из вариантов практикума – посещение спорткомплекса или дома творчества. Возможно проведение практикумов, предполагающих знакомство и выработку навыков взаимодействия с другими институтами. Ведущий выбирает то или иное учреждение для практического знакомства, исходя из возможностей своего региона (доступность данного учреждения), и из особенностей детей, их социальной компетентности, интересов.

«Досуг»

Занятие №1. «Мой досуг»

Этап	Содержание	Время	Оборудование
Ритуал начала		5 мин	
Вводная часть	Разминка «Поменяйтесь местами те, кто»	5 мин	
Основная часть	Задание «Делу - время» Упражнение «Радости жизни» Беседа «Досуг, который мы выбираем» Игра Задание «Мой досуг» Домашнее задание	15 мин 10 мин 10 мин 10 мин 10 мин	Ватман, маркер Тетради участника
Заключительная часть	Подведение итогов участниками Подведение итогов ведущим	10 мин	
Ритуал завершения		5 мин	

Цель: расширить представление о различных способах проведения досуга, формировать сознательное отношение к выбору способа проведения досуга, планированию своего свободного времени.

Задачи:

- актуализировать опыт проведения свободного времени;
- дать представление о разных способах проведения досуга;
- формировать навык планирования досуга

Словарь:

Досуг, свободное время – время, которое остается у человека после исполнения обязательных дел: работы, сна, еды и прочего самообслуживания

Хобби (англ. hobby) - увлечение, любимое занятие на досуге.

Ритуал начала занятия

Вводная часть

Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...»

Ведущий предлагает поменяться местами тем участникам, у кого:

- - Много свободного времени;
- - Нет свободного времени;
- - Кому нравится, как они проводят свободное время;
- - Кто хочет научиться как-то по-новому проводить свободное время.

Вводные слова ведущего

«Все знают пословицу «Делу время, потехе – час». Права ли она? Как правильно распоряжаться своим временем? О чем говорит ваш опыт? Сегодня мы с этим разберёмся».

Основная часть

Задание «Делу время»(работа в тетради «Досуг. Занятие 1»)

Цель: формировать понятие «досуг», актуализировать проблему организации досуга.

Ведущий объясняет участникам понятие «досуг, свободное время» - время, которое остается у человека после исполнения обязательных дел: работы, сна, еды и прочего самообслуживания.

Ведущий предлагает участникам вспомнить все, что они делали в предыдущие сутки, и подсчитать, сколько времени занимали у них дела и досуг.

Инструкция для участников: «В тетради изображены два циферблата часов: первый – это первая половина суток, от 0 до 12 ч, второй – вторая половина, от 12 до 24 ч. Вспомните вчерашние сутки, пройдите мысленно по всем суткам вместе с часовой стрелкой. Что вы делали в какой момент: спали, умывались, завтракали, шли на учебу и так далее. Отмечайте на циферблате те отрезки времени, когда вы были свободны от дел. Подсчитайте общее количество свободного времени за сутки».

Групповое обсуждение:

- *Сколько свободного времени у каждого из вас? Много это или мало?*
- *В чем причины различий?*
- *Представьте, что вы уже вышли из детского дома; прошло 10 лет; вышли на пенсию. Какие были бы результаты?*
- *Нравится ли, как вы проводите досуг?*

Упражнение «Радости жизни»

Цель: расширить представление о видах досуга.

Материал: ватман, маркеры.

Ведущий предлагает участникам назвать как можно больше конкретных способов приятно и с пользой провести время, в том числе игры, известные участникам. Ответы записывает на ватмане, при этом следит за тем, чтобы были названы максимально разнообразные и конкретные способы. Отсекает предложения, связанные с употреблением психоактивных веществ и антисоциальным поведением.

Беседа «Досуг, который мы выбираем»

Цель: формировать сознательное отношение к выбору способа проведения досуга.

Слова ведущего: «Людьми придумано множество разнообразных способов проведения досуга. Человек выбирает тот или другой способ в зависимости от того, в чем он сейчас нуждается: в расслаблении или активности, свежих впечатлениях или эмоциональной разгрузке, общении или одиночестве и т.д.

Хобби – увлечение, любимое занятие на досуге. Оно соответствует характеру человека и надежно помогает отдохнуть».

Ведущий предлагает участникам совместно поразмышлять над связью увлечения и характера человека. Для этого просит участников высказать их мнение, что можно сказать о характере человека, выбирающего своим хобби спорт, творчество, рукоделие, просмотр телефильмов и т.д. После того, как высказались участники, ведущий обобщает высказывания участников и делает выводы.

Ведущему!

Выводы должны отражать позитивный потенциал любого хобби, ориентировать участников на использование его возможностей в своем личностном развитии.

Например:

Спорт – увлечение сильных, смелых, уверенных, волевых людей. Эти качества необходимы в спорте, так что если вы ими еще не обладаете, занятие спортом поможет их обрести. Кроме того, занятие спортом – отличная возможность познакомиться с новыми интересными людьми, обрести новых друзей и даже любовь.

Ручное творчество (что-то мастерить, рукодельничать) – требует терпения и сосредоточенности, поэтому это увлечение аккуратных, организованных, надежных людей, практичных, твердо стоящих на ногах. Это хобби часто помогает в быту и может стать второй профессией.

Художественное творчество (рисование, музыка, танец) – увлечение эмоциональных, тонко чувствующих людей, умеющих изъясняться на языке музыки, движений, форм и красок. Кому-то это умение дано от природы, кому-то потребуются усилия, чтобы освоить этот язык. В любом случае, это увлекательно, потому что позволяет замечать больше сторон в обычной действительности, будоражит чувства и эмоции.

Интеллектуальные увлечения (история, иностранный язык, литература, компьютер и т.п.) свойственны действительно умным людям, могут быть хорошим средством выделиться, самоутвердиться, если есть проблемы в общении или неуверенность в себе.

Прогулки – желание выйти на свободу, за пределы пространства, ограниченного четырьмя стенами, характерно для людей, стремящихся к самостоятельности, независимости, познанию мира людей и предметов. Вот почему это любимый способ времяпрепровождения детей и подростков. На прогулках знакомятся, узнают, как живут другие люди и общество в целом. Для многих улица становится настоящей школой жизни, со всеми вытекающими последствиями, как хорошими, так и плохими. Взрослые гуляют значительно реже и для них прогулки – это способ управлять своим состоянием через общение с природой. А интерес к познанию образа жизни других людей и народов превращается в любовь к путешествиям. От прогулок можно получить большую пользу, если заниматься этим сознательно, как взрослые, помнить об опасностях, соблюдать разумную предосторожность.

Общение, «гостевание» – эта естественная потребность развита у кого-то больше, у кого-то – меньше. Люди с сильно развитой потребностью в общении могут быть или не совсем зрелыми людьми, которые постоянно ищут общества других, потому что им страшно или скучно с самими собой, или наоборот – это настоящие мастера общения, которым интересны люди, и поэтому они с удовольствием собирают их вокруг себя. Эти люди – звезды общения, которые светят всем, рядом с которыми тепло, но их отличительная особенность – они прекрасно разбираются в людях, знают себе цену и не дают злоупотреблять своим гостеприимством. Если вы не являетесь прирожденной звездой общения, вы можете научиться некоторым их приемам.

Телевизор, кино – выбор тех, кто разбирается в секретах поведения людей. Еще бы, ведь в кино мы видим огромное количество людей, совершающих выдающиеся поступки, и строящих свою судьбу. Мы берем пример с персонажей фильмов, решающих проблемы, похожие на наши. Они оказывают нам поддержку, говорят важные для нас вещи. А еще фильмы и телепередачи – это иногда единственная возможность побывать в других странах, или даже на других планетах, в других эпохах. А реклама – отличное пособие по манипуляциям. Единственная трудность с увлечением кино: по-настоящему хорошие фильмы по телику показывают нечасто, и их бывает трудно понять без объяснения. Если вы найдете опытного взрослого, с кем сможете обсуждать кино и передачи – поздравляю, у вас есть шансы стать настоящим психологом.

Ведущему!

В свободное время предложите участникам посмотреть фильм «День сурка» и обсудите:

- *Как можно охарактеризовать главного героя? Какой он? к чему он стремится? в чем его проблема?*
- *Что переживает герой на разных этапах развития сюжета, как решает проблему однообразия жизни?*
- *Что помогло ему выйти из кризиса?*
- *Какие трудности встретились при работе над собой?*
- *Как изменился герой по сравнению с началом фильма?*
- *Какие чувства вызвал фильм, что вы из него вынесли лично для себя?*

Игра

Ведущий предлагает участникам поиграть в какие-либо из игр, предложенных во время упражнения «Радости жизни».

Задание «Мой досуг» (работа в тетради «Досуг. Занятие 1»)

Цель: учить планировать свой досуг.

Ведущий предлагает участникам спланировать свой досуг в разных ситуациях, предложенных в тетради.

Инструкция для участников: «Чем ты будешь заниматься в этих ситуациях:

- Наступают каникулы, 10 дней с 9 до 14 часов у тебя вместо уроков будет свободное время.
- Был субботник, ты много потрудился и устал. До ужина осталось 2 ч свободного времени.
- В детском доме каждую субботу и воскресенье ты свободен с 10 до 14 и с 15 до 19 ч.
- Ты учишься в колледже до 15 ч, приходишь домой, обедаешь, делаешь уроки и с 17 до 19 ты свободен.
- В колледже отменили урок, появился свободный час.
- Ты получил квартиру, живешь один. Все выходные ты свободен.
- Чтобы заработать на отпуск ты работаешь на двух работах. В течение одного месяца все твое свободное время – это воскресенье с 16 до 22 ч.
- Ты заработал на отпуск. 20 дней ты можешь провести так, как хочешь.
- Ты работаешь, у тебя семья, дети. Твое свободное время – с 20 до 22 часов».

После выполнения задания в тетрадях участникам предлагается поделиться результатами: рассказать, какие есть способы провести досуг в каждом случае.

Домашнее задание - подготовка праздника

Материалы: книги и журналы по домоводству, сборники игр для вечеринок, тетради участника.

Ведущий объявляет, что на следующем занятии они будут готовиться к празднику, предлагает участникам совместно выбрать повод, спланировать и подготовить праздник и затем его провести.

Ведущий рассказывает о разнообразных способах организации праздника (званый обед, фуршет, пикник, бал-маскарад, дискотека и т.п.), показывает книги и журналы, в которых приводятся образцы праздничного оформления стола и помещения, сборники игр и кулинарных рецептов. Ведущий предлагает участникам выбрать способ времяпрепровождения, время и место праздника. Это фиксируется в тетрадях участников. Участники получают задание придумать и записать в тетрадях варианты оформления помещения, костюмов, меню, развлечений, подарков друг другу.

Ведущему!

Главная цель этого мероприятия – стимулирование и поддержка творческой инициативы *самих* участников, поэтому крайне важно дать им возможность реализовать *собственные* фантазии по поводу праздника, какими бы нелепыми и примитивными они ни казались. Ведущему ни в коем случае не следует предлагать готовые сценарии, даже если они хорошо зарекомендовали себя. Задача ведущего – возбуждать и поддерживать интерес, но не руководить процессом. Ведущему необходимо заранее предусмотреть, как можно расширить рамки свободы творчества для участников: помещение, в котором можно что-то клеить на стены, или лесная поляна; время, выбивающееся из режима дня; средства и материалы, которые можно выделить на это мероприятие и т.п.. Расширение границ дозволенного, нережимность – факторы, способствующие поддержанию интереса участников. После того, как подготовка объявлена, ведущему следует ненароком интересоваться, как идут дела, демонстрируя серьезность намерений.

Заключительная часть

Подведение итогов участниками:

- Что нового вы узнали на занятии?
- Что вам понравилось?
- Что вам не понравилось?
- Что на занятии запомнилось больше всего?

Подведение итогов ведущим:

Свободное время лучше планировать заранее, чтобы не пришлось его «убивать», чтобы оно было не наказанием, а наградой и служило на пользу. В этом деле очень помогает регулярное участие в каких-нибудь досуговых объединениях: кружках, спортивных секциях, клубах, традиционные встречи с друзьями и знакомыми.

Ритуал завершения занятия

«Досуг»

Занятие №2. «Праздник»

Этап	Содержание	Время	Оборудование
<i>Ритуал начала</i>			
<i>Вводная часть</i>	Игра-разминка «Приглашение на праздник»	15 мин	
<i>Основная часть</i>	Упражнение «Исполнение желаний» Планирование праздника	45 мин 20 мин	Бумага формата А4, фломастеры, цветные карандаши, пластилин, мелкие сувениры и т.д.
<i>Заключительная часть</i>	Подведение итогов участниками Подведение итогов ведущим	10 мин	
<i>Ритуал завершения</i>			

Цель: моделирование поведения в ситуациях, связанных с организацией свободного времени.

Задачи :

- дать представление об организации собственного свободного времени (праздник);
- моделирование поведения, связанного с оказанием эмоциональной поддержки, умением просить и давать эту поддержку окружающим;
- закрепление навыков общения.

Ритуал начала занятия

Вводная часть

Игра-разминка «Приглашение на праздник»

Инструкция для участников: «На прошлом занятии мы решили устроить для себя праздник. Вы думали о том, каким он будет.

Прежде чем мы начнем праздник, давайте попробуем пригласить друг друга на него. Пригласим друг друга на праздник, который мы сами придумали. Мы разобьемся на команды (в каждой команде должно быть одинаковое количество участников). Участники первой команды будут подходить к участникам второй команды, как к людям, которые про этот праздник не знают, и приглашать их. Затем участники второй команды приглашают участников первой команды. Постарайтесь пригласить так, чтобы человеку, которого вы приглашаете, захотелось прийти на праздник».

Ведущему!

После того, как закончится упражнение, обсудите, как люди обращаются друг к другу, если приглашают совместно провести свободное время, например на празднике.

Групповое обсуждение:

- - *Каким тоном вы говорите, когда приглашаете кого-то на праздник?*
- - *Какие слова вы используете?*
- - *Указываете ли время и место, где состоится праздник?*

После обсуждения попросите двух участников-добровольцев разыграть приглашение на праздник.

Основная часть

Ведущему!

Возможно, уровень мотивации участников, не смотря ни на что, будет низким, и они будут демонстрировать активное нежелание заниматься праздником. Не надо настаивать. Предложите остаться тем, кому это все же интересно, а остальным дайте возможность уйти, подтвердив тем самым принцип их свободы выбора. Возможность уйти вы можете прокомментировать, как подарок, полученный на «празднике» (этот подарок следует «вручать» торжественно).

С теми, кто остался, обсудите подарки:

Подарок - это то, что человек желает получить от близких и друзей. И важно, что человек, который получает подарок, его ждет.

«Мне не дорог твой подарок, дорога твоя любовь и внимание».

Ведущему!

Обсудите это утверждение. Объясните, что внимание других – не измеряется в материальном, важно тепло и внимание, подтверждение, что ты дорог другим и важно твое хорошее настроение.

Упражнение «Исполнение желаний»

Цель: моделирование поведения, связанного с оказанием эмоциональной поддержки., умением просить и давать эту поддержку окружающим.

Ведущий предлагает участникам сделать друг другу подарки – исполнение желаний. Участникам предлагается подумать о своем самом заветном желании, которое окружающие его участники смогут именно здесь и сейчас осуществить. Участники называют свои желания, группа обсуждает, каким образом можно их осуществить и делает это.

Ведущему!

Дайте «наводящие «пожелания» участникам, например покачать на одеяле, громко прокричать имя, ничего не делать (это тоже возможный вариант), подарить что-то из мелких предметов, рисунок, пожелания написанные на листе бумаги, предварительно приготовленных ведущим открытки, мелкие сувениры и пр.

Не пугайтесь таких желаний, как вернуть родителей. Объясните участникам, что желания могут быть выполнены те, которые в состоянии выполнить группа. За декларируемыми «несбыточными» желаниями участников (уйти из детского дома, вернуть родителей, получить много денег и т.п.) - стоят эмоциональные потребности (ласка, внимание, свобода от контроля, признание и т.п.). Ведущий может, задавая уточняющие вопросы, выяснить, что стоит за этой мечтой, переформулировать желание участников в эмоциональные потребности и предложить группе осуществить их. Например: желание уйти из детского дома – желание иметь свое личное пространство – группа строит для участника персональный «домик» из мебели и других имеющихся в комнате подручных средств. Желание стать президентом фирмы – желание признания, неудовлетворенность положением в коллективе – группа высказывает участнику обратную связь о его положительных качествах, дружески обнимает, жмет руку, можно сконструировать из стульев и предметов «трон» и дать возможность участнику побывать королем. Желание, чтобы мама была со мной – потребность в поддержке, защите – группа делает для участника защищающий талисман из подручных средств. И т.п. Эта работа требует от ведущего подготовки и достаточной сплоченности группы. Если этого нет, используется упрощенный вариант. Ведущий конкретизирует инструкцию: мы можем подарить друг другу внимание, поддержку, помощь. Участники выбирают такие «подарки» и далее группа решает, как можно осуществить это желание. Если участник затрудняется с выражением желания, группа ему помогает, высказывает предложения.

В заключение следует рефлексия чувств. Дайте возможность участникам высказаться понравилось ли им это упражнение.

Планирование праздника

Ведущий предлагает участникам поделиться результатами домашней работы, обсудить и выбрать окончательный вариант программы развлечений, меню, оформления помещения, подарков для гостей.

После этого участники вместе с ведущим решают, сколько каких материалов нужно для праздника, кто, когда и где их достанет, распределяют между собой обязанности по подготовке праздника, договариваются о времени встреч для выполнения подготовительных работ.

Заключительная часть

Подведение итогов участниками:

- - *Что нового вы узнали на занятии?*
- - *Что вам понравилось?*
- - *Что вам не понравилось?*
- - *Что на занятии запомнилось больше всего?*

Подведение итогов ведущим:

Праздники –это то, что дает людям радость и тепло чувств наших близких и друзей. Это то, что дает возможность людям получать внимание и поддержку.

Важно не забывать при этом тех с кем мы не можем встретиться сегодня Праздник для них это наши письма с добрыми словами, звонки по телефону».

Ритуал завершения занятия

«Досуг»

Практикум «Дом творчества (Спорткомплекс)»

Этап	Содержание	Время	Оборудование
Подготовительная часть (проводится в классе, где обычно проходят занятия)	Знакомство со справочными материалами, анализ предлагаемых услуг. Общение по телефону, получение дополнительной информации о работе учреждений. Информирование о видах досуговых объединений их структуре, формах работы	1 час	Журналы и справочники типа «Ваш досуг», справочник по муниципальным учреждениям округа. Любые газеты и журналы, Интернет, где можно получить информацию о досуговых учреждениях. Телефон
Дорога к месту проведения практикума		1 час	
Основная часть	Общение с представителями организации: вахтером, руководителем кружка или секции, работником бухгалтерии, членами кружка или секции Выполнение заданий участниками в тетради	1 час 30 мин	Листы с заданиями для участника
Дорога до д/д / интерната		1 час	
Заключительная часть Подведение итогов участниками	Подведение итогов ведущим и участниками, контроль выполнения заданий, позитивное подкрепление	1 час 30 мин	Листы с заданиями для участника

Цель:

- Познакомить с организацией Дом творчества (Спорткомплекс):
 - Со структурой
 - С деятельностью: видами работы, распорядком работы
 - С порядком получения услуг
- Научить обращаться по интересующим вопросам к разным сотрудникам и в разные отделы организации, научить работать с информацией на стендах
- Дать практический опыт общения с:
 - специалистами, работающими в организации
 - людьми, участвующими в работе кружков и секций – потребителями услуг Дома творчества (Спорткомплекса)

Подготовительная часть

Ведущий предлагает просмотреть справочники, газеты, журналы, объясняет структуру и содержание справочников.

Ведущий предлагает участникам выбрать заинтересовавшее их объявление, позвонить по нему и узнать подробности, не указанные в объявлении, основные из которых:

- *Стоимость предоставляемых услуг, наличие льгот и скидок.*
- *Место, как добраться.*
- *Время, расписание работы.*

Групповое обсуждение:

Устраивают вас данные условия? Почему?

Слова ведущего: «В большинстве продающихся справочников по досугу, газет и журналов публикуются предложения коммерческих досуговых учреждений, т.е. учреждений, продающих свои услуги и получающих прибыль за счет этой продажи. Если вы придете в такое учреждение, вам там очень понравится: обстановка там привлекательна и комфортна, вас с радостью примут, все вежливо расскажут, покажут, проводят куда нужно. Это делается потому, что учреждение заинтересовано в привлечении клиентов. Но за такое удовольствие приходится платить и цена должна окупать затраты на весь этот комфорт. Кроме того, в этих справочниках публикуются, как правило, модные предложения по досугу: модные виды спорта, модные танцы. А цена на модное всегда выше. К тому же модное часто требует дополнительных затрат на сопутствующее оборудование (специальная спортивная форма и инвентарь, материалы, инструменты и т.п.). Зарабатывать достаточно средств, чтобы пользоваться услугами коммерческих досуговых учреждений – достойная цель, к которой можно стремиться в своем образовании и карьере.

Если вы не можете пока себе позволить досуг на коммерческой основе, существует сеть некоммерческих и государственных учреждений. Это, во-первых, досуговые учреждения, существующие при крупных предприятиях, заводах, так называемые Дома культуры. Они предоставляют своим работникам и членам их семей услуги бесплатно или за незначительную плату. Для тех, кто не работает на этом предприятии, услуги платные, но все же цена намного ниже, чем в коммерческих учреждениях».(Ведущий приводит пример таких заведений, работающих поблизости.)

Во-вторых, это государственные городские, окружные, районные досуговые учреждения. Их услуги тоже могут быть платными или бесплатными, в зависимости от вашей прописки и наличия у вас соответствующих льгот. Узнать адреса ваших районных досуговых учреждений можно в муниципалитете (Ведущий предлагает позвонить по нужному телефону и выяснить адреса.)

В-третьих, существуют досуговые объединения, создаваемые общественными организациями и благотворительными фондами. Они, как правило, бесплатны, хорошо оснащены и гостеприимны, но существуют не постоянно, примерно от 1 до 5 лет. Узнать о таком объединении – скорее случайное везение. Если вы пользователь Интернет, обладатель большой сети знакомств и, вообще, проявляете интерес к общественной жизни, ваши шансы возрастают».

Основная часть

Поездка в организацию

Ведущему!

Проведение практикума возможно по предварительной договоренности с администрацией досугового учреждения и учреждения, в котором проводится программа «Мы Сами». В практикуме участвует вся группа детей. Непосредственно в учреждении дети получают листки с заданием и отправляются его выполнять индивидуально или небольшими группами

Заключительная часть

Рекомендуется провести заключительную часть в неформальной обстановке, за чаепитием. Обсудить:

- - *Сколько пунктов задания удалось выполнить каждому участнику*
- - *Что участники увидели на занятии*
- - *Кому удалось собрать больше информации*
- - *Что было трудным, неожиданным, интересным*

Подведение итогов ведущим:

Вы получили очень важный опыт, и самое ценное – что этот опыт вы получили сами».

Задание для участников:

1. Узнать название организации _____
2. Узнать адрес и схему проезда _____
3. Добраться
4. Выбрать из расписания работы секций какую-нибудь для знакомства. Записать ее название, часы работы, номер помещения

5. Поздороваться с вахтером, получить разрешение пройти пообщаться с руководителем выбранной секции
6. Познакомиться с руководителем секции, записать его ФИО.

7. Получить разрешение побыть на занятии. Понаблюдать, поучаствовать в работе.
8. Задать вопросы руководителю и участникам секции. _____

9. Узнать у руководителя, что необходимо для занятий, какие документы нужны для оформления. _____
10. Узнать у руководителя, сколько стоит участие в занятиях, существуют ли льготы.

11. Если участие платное, а льготы не предусмотрены, выяснить, с кем можно решить вопрос льготной оплаты.

10. Найти человека, отвечающего за финансовые вопросы, узнать, можно ли предоставить воспитаннику детского дома право пользоваться услугами этой секции бесплатно, какие документы необходимо предоставить.

Приветствовать, прощаться и благодарить всех сотрудников, предоставляющих информацию!

Опросник «Досуг»

Возраст _____

В левой колонке даны утверждения. Поставь галочку в колонке «согласен», если ты согласен с утверждением, или в колонке «не согласен», если не согласен. Если не знаешь, поставь галочку в колонке «не знаю»

утверждение	согласен	не согласен	не знаю
Мое любимое занятие на досуге – смотреть телевизор			
У меня есть увлечение (хобби)			
Я всегда знаю, чем заняться в свободное время			
Я могу устроить хорошую вечеринку			
Я знаю, как устроиться в спортивную секцию			

К каждому из приведенных ниже вопросов предлагается на выбор несколько ответов. Отметь те ответы, которые ты считаешь подходящими для себя (букву обвести кружком).

1. Я бы хотел получить в подарок:

А – 1000 рублей

Б – 1 день отдыха

В – весёлое поздравление от друзей

2. В свободное время лучше всего:

А – что-то узнавать, чему-то учиться

Б – что-то создавать

В – расслабляться, ничего не делать

3. Удачно проведенное свободное время – это:

А – встреча с друзьями

Б – уход за собой

В – поход на дискотеку

Структура занятий по программе «Мы Сами» 2 год обучения.

Часть II

Глава IV «Мир, в котором я живу» (продолжение)

Профориентация и трудовая сфера
Финансовая система
Потребительская сфера
Жилищно-бытовая система
Система социального обеспечения
Здравоохранение
Серьёзный разговор
Правоохранительная система
Гражданственность, система государства

Глава V «Мир, который я строю»

Будущее

Итоговое занятие по программе «Мы Сами»

Тематическое планирование занятий по программе «Мы Сами» 2 год обучения

Профориентация и трудовая сфера			
1	<i>Мир профессий</i>	Расширить представления о мире профессий. Познакомить участников с миром профессий, понятиями «профессия», «специальность». Актуализировать знания о способах поиска информации, связанной с выбором профессии. Формировать навыки общения.	
2	<i>Выбирая профессию – выбираешь образ жизни</i>	Дать представление о том, как можно выбирать профессию. Актуализировать знания, связанные с понятием «личные качества». Познакомить с понятием «способности», с факторами (способности, желания, требования), определяющими выбор профессии. Формировать навык принятия решения.	
3	<i>Мои желания, мои возможности</i>	Учить соотносить собственные качества и способности с теми требованиями, которые предъявляет к человеку конкретная профессия. Помочь участникам осознать собственные способности. Познакомить с классификацией профессий. Помочь осознать связь между получением профессии и образованием.	Диагностика
4	<i>Учиться?</i>	Мотивировать на получение образования. Актуализировать представление о необходимости образования. Дать представление о связи собственных потребностей с получением образования. Дать возможность осознать, что решение о получении образования каждый принимает самостоятельно. Познакомить с некоторыми правовыми аспектами, связанными с получением образования. Помочь осознать связь между уровнем образования и запросом рынка труда.	
5	<i>Ищу работу!</i>	Формировать навык поиска работы. Познакомить со способами поиска работы. Формировать умение искать и получать информацию, связанную с поиском работы. Дать представление о «ловушках», встречающихся во время поиска работы. Формировать навык противостояния манипуляции (межличностное общение, СМИ).	
6	<i>Иду на работу в первый раз</i>	Дать представление о первичном трудоустройстве. Формировать навык составления резюме, делового общения при первичном контакте с работодателем. Дать представление о документах, необходимых для поиска работы и первичного трудоустройства. Познакомить с Трудовым кодексом РФ, с правовыми аспектами, связанными с первичным трудоустройством.	
7	<i>Практикум «Посещение выставки учебных заведений»</i>	Формировать навык получения информации, связанной с возможностью получения образования.	Контроль знаний

Финансовая система			
1	<i>Деньги</i>	<p>Дать представление о денежных средствах (наличных и безналичных). Познакомить с тем, какие функции выполняют деньги, с тем, что такое валюта. Формировать умение распоряжаться денежными средствами (потребности, желания, возможности).</p>	
2	<i>Бюджет</i>	<p>Дать представление о том, что такое бюджет и из чего он складывается. Формировать умение распоряжаться определенной суммой наличных средств – денег - на примере личного и семейного «расходного» и «доходного» бюджета. Формировать навык асертивного поведения.</p>	
3	<i>Счета</i>	<p>Познакомить с основными финансовыми документами, формировать умения, связанные с оформлением этих документов. Познакомить с понятиями «плательщик», «счет», «реквизиты», «банк». Познакомить с правилами оформления таких счетов, как «оплата электроэнергии», «оплата телефона». Формировать навык получения информации плательщика у специалиста в ролевой игре.</p>	
4	<i>Практикум «Посещение сбербанка»</i>	<p>Познакомить с работой Сбербанка: со структурой, с деятельностью специалистов, которые работают с физическими лицами. Учить обращаться по интересующим вопросам в разные отделы сбербанка, учить работать с информацией. Дать практический опыт общения в условиях практикума.</p>	Контроль знаний
Потребительская сфера			
1	<i>Товары и услуги</i>	<p>Дать представление о товарах и услугах. Познакомить с понятиями «товар», «услуга», «кредит», «рассрочка». Дать представление о товарах и услугах, как способе удовлетворения потребностей, о деньгах, как универсальном товаре, о покупке товаров в кредит и рассрочку.</p>	
2	<i>Добро пожаловать в реальный мир</i>	<p>Дать общее представление о потребительской сфере. Познакомить с правами и обязанностями потребителей, с понятиями «гарантийный срок» и «срок годности». Формировать навыки общения в магазине и в учреждениях сферы услуг.</p>	
3	<i>Практикум «Посещение магазина»</i>	<p>Формировать умение совершать покупки.</p>	Контроль знаний

Жилищно-бытовая система			
1	Получаю жильё	Дать представление об основных правах и обязанностях нанимателей и собственников жилья. Познакомить с понятиями «наниматель», «собственник», «ордер», «договор безвозмездного пользования».	
2	Мой дом	Формировать ответственное отношение к своему жилью. Познакомить с правилами безопасного проживания, формировать навык бесконфликтного общения с соседями и консьержем.	
3	Жилищные организации	Дать представление о жилищных организациях, об их деятельности и услугах, о тех сотрудниках, с которыми будут взаимодействовать участники в самостоятельной жизни. Формировать навык взаимодействия с жилищными организациями.	
4	Практикум «Посещение ЕИРЦ»	Познакомить с организацией «ЕИРЦ», со структурой, деятельностью, специалистами, которые там работают. Дать практический опыт взаимодействия с данной организацией.	Контроль знаний
Система социального обеспечения			
1	Система социального обеспечения. Что это?	Расширить представление о функционировании системы социального обеспечения в государстве. Познакомить с видами государственной помощи и системы льгот для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Познакомить с понятиями «социальное обеспечение», «категории населения», «налоги», «пенсионное страхование».	
2	Организации системы социальной защиты	Формировать представление об организациях системы социального обеспечения, формировать навык обращения (письменного и устного) в эти организации, навык взаимодействия со специалистами этих организаций, навык получения нужной информации в этих организациях.	
3	Практикум «Посещение ЦСО»	Познакомить с организацией «ЦСО», со структурой, деятельностью, специалистами, которые там работают. Дать практический опыт взаимодействия с данной организацией.	Контроль знаний

Здравоохранение			
1	Мое здоровье	<p>Формировать ответственное отношение к своему здоровью. Формировать ответственность за последствия своих решений; акцентировать внимание на жизненную важность заботы о здоровье;</p> <p>обратить внимание учащихся на связь между здоровьем тела и здоровьем духа.</p> <p>Дать представление о симптомах некоторых наиболее распространенных заболеваний.</p>	
2	Больницы, поликлиники, диспансеры, медицинское страхование, аптеки	<p>Дать представление о медицинских учреждениях и их назначении.</p> <p>Формировать навыки работы со справочным материалом</p> <p>ознакомить с некоторыми правовыми аспектами граждан .в области здравоохранения.</p>	
3	Социальные роли врач - больной	Учиться правильно понимать свою роль в отношениях врач – больной, ответственно относиться к лечению.	Контроль знаний
4	Практикум «Посещение поликлиники»	Формировать навыки ориентировки в лечебном заведении, работы с информацией. Взаимодействие с персоналом.	
Серьёзный разговор			
1	Зависимость. Что это?	Формировать у_участников отрицательную установку в отношении употребления ПАВ.	
2	Что такое ВИЧ/СПИД?	<p>Дать представление о ВИЧ/СПИДе, способах защиты. Актуализировать представления о толерантности.</p> <p>Информировать_об организациях, предоставляющих информацию о ВИЧ и СПИДе, где можно пройти обследование на ВИЧ и другие инфекции.</p>	Контроль знаний
3	Безопасное поведение	Расширить представления об опасном и безопасном поведении.	

Правоохранительная система

1	«Правила и законы»	Дать представление о необходимости законов в современном обществе. Актуализировать знания об основных документах регулирующих права и обязанности граждан.	
2	«Мои права и обязанности»	Помочь осознать, что знание своих прав и умение их реализовывать, помогает стать человеку более успешным в жизни. Формировать ответственное поведение.	
3	Практикум «ОВД»	Познакомить с организацией ОВД: с деятельностью, услугами; со специалистами, которые работают в различных отделах организации. Научить обращаться по интересующим вопросам в разные отделы организации, научить получать информацию со стендов, дать практический опыт общения с специалистами.	

Гражданственность, система государства

1	Я человек и гражданин!	Актуализировать имеющиеся знания и дать новую информацию о системе взаимоотношений между государством и гражданином. Способствовать формированию гражданской позиции.	
---	------------------------	---	--

Глава V. Мир, который я строю

Будущее

			Психологическая диагностика
1	Прошлое. Настоящее. Будущее.	Способствовать обобщению личного опыта. Дать представление о том, что нужно учиться на событиях прошлого.	Контроль знаний
2	Как достичь желаемого?	Формировать видение своего будущего, перспективу. Формировать навыки осознанного планирования целей. Развивать ответственность и самостоятельность.	

Итоговое занятие по программе «Мы Сами»

1	Мир, в котором я живу	Обобщить пройденный материал, сформировать у участников целостную картину взаимодействия с окружающим миром.	
---	-----------------------	--	--

Содержание

Дорогой ведущий!!!	7
Тематическое планирование занятий по программе «Мы Сами» 1 год обучения	11
ГЛАВА I МОТИВАЦИОННЫЙ БЛОК.....	15
Занятие № 1. «Знакомство»	17
Занятие № 2. «Мое пространство»	21
ГЛАВА II ЛИЧНОСТНЫЙ БЛОК.....	23
Занятие №1. «Представление о себе»	25
Занятие №2. «Мой внутренний мир»	29
Занятие №3. «Ценности личности»	40
Занятие №4. «Мои ресурсы»	44
Занятие №5. «Я глазами других»	49
Занятие №6. «Документы»	52
ГЛАВА III КОММУНИКАТИВНЫЙ БЛОК	59
Занятие №1. «Как мы общаемся без слов»	61
Занятие №2. «Как мы разговариваем»	63
Занятие №3. «Барьеры на пути к общению, манипуляции»	63
Занятие №4. «Что такое уверенное поведение? Общение без манипуляций»	71
Дополнительная информация для ведущего	74
Занятие №5 «Поддержка. Дружба»	86
Дополнительная информация для ведущего	90
Занятие №6 «Взрослые и подростки»	97
Занятие №7 «Конфликты и как им противостоять»	101
Приложение к занятию «Конфликты и как им противостоять»	105
Занятие №8. «Стресс и как им управлять»	107
Занятие №9. «Я управляю стрессом»	111
Приложение к 8-9 занятиям коммуникативного блока	114
Занятие №10. «Толерантность»	116
Дополнительная информация для ведущего	120
Занятие №11. «Я и другие»	123
ГЛАВА IV МИР В КОТОРОМ Я ЖИВУ	127
«Взросление»	129
Занятие №1. «Взросление»	129
Дополнительная информация для ведущего!	133
Занятие №2 «Два мира»	135
Занятие №3. «Непростые ситуации»	140
Занятие №4. «Мой выбор»	144
Пояснительная записка к теме «Семья»	149
«Семья»	150
Занятие 1. «Откуда я родом?»	150
Занятие № 2 «Зачем нужна семья?»	154
Занятие №3 «Родня?»	158
Дополнительная информация для ведущего	164
Занятие № 4 «Быть ли отцом (матерью)?»	166
Дополнительная информация для ведущего	170
Занятие №5 «Можно ли жить без ссор и скандалов?»	172
Дополнительная информация для ведущего	175
Дополнительная информация для ведущего к заданию «Сложные ситуации»	176
Занятие №6 «Секреты семейного счастья»	178
Материалы к занятиям по теме «Семья»	182
«Досуг»	198
Занятие №1. «Мой досуг»	198
Занятие №2. «Праздник»	202
Практикум «Дом творчества (Спорткомплекс)»	205
Тематическое планирование занятий по программе «Мы Сами» 2 год обучения	211